

# TOP Santé

Le n°1 des magazines santé\*

**Cahier  
médecine**

## CANCER DU SEIN

**INNOVATIONS  
TRAITEMENTS  
TOUT CE QU'ON  
VEUT SAVOIR**

### Médecines douces



## SOULAGER L'ARTHROSE

### NATURELLEMENT

Plantes, homéo, compléments,  
patches, aimants...

**Nouvelle  
formule!**

*Spécial immunité!*

## LES 15 ALIMENTS QUI PROTÈGENT

● **Recettes, menus...  
Je me régale et j'évite  
d'être malade**

+ **L'activité physique  
qui booste nos défenses!**

EN CADEAU

## 30 RECETTES DE SOUPES PLEINE FORME!

TOP  
Santé

www.topsante.com

\*DIFFUSION INDIVIDUELLE/OJD 2014

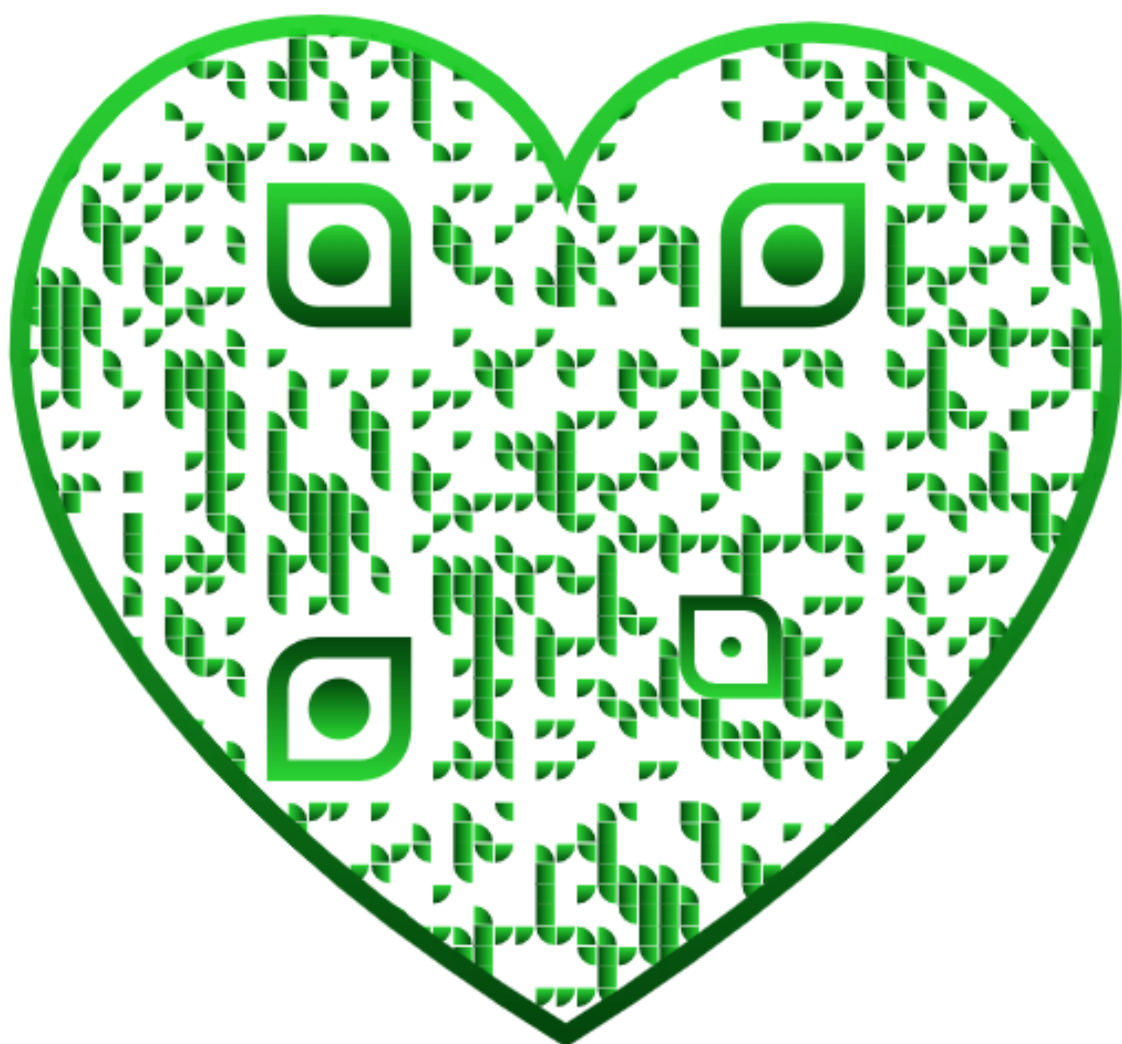
DOM: 4,70 € - BEL: 2,90 € - CH: 5,40 FS - CAN: 4,50 \$CAN - ESP: 3,50 € GB: 2,95 € - GR: 3,30 € - ITA: 3,30 €  
LUX: 2,90 € - MAR: 30 DH - TOM S: 600 CFP - TOM A: 1150 CFP - PORT/CONT: 3,30 € - TUN: 5,5 DTU

MONDADORI FRANCE

L 15911 - 314 - F: 2,90 € - RD







# Mixa

Expert des peaux sensibles

## HYALUROGEL À L'ACIDE HYALURONIQUE

Le soin hydratant intensif 24h  
des peaux sensibles

- ✓ Enrichi en acide hyaluronique, véritable réservoir d'eau.
- ✓ Une efficacité prouvée contre la perte en eau responsable des traits tirés, tiraillements, teint terne.
- ✓ La peau est hydratée, lisse, rebondie.
- ✓ Hypoallergénique, non comédogène. Tolérance testée sur peaux sensibles.



Nouveau



FORMULÉ SOUS CONTRÔLE MÉDICAL

EBOOKDZ.COM

Posted by galsavosik



# Chère lectrice,

## Il suffit d'avoir 10 ans!



**C**roix-Rouge, Protection civile et sapeurs-pompiers se sont alliés pour décrocher la Grande cause nationale 2016 intitulée : « Adoptons les comportements qui sauvent », et c'est en novembre que les campagnes dans la presse auront lieu. Selon le ministère de l'Intérieur, seulement 15 % des Français connaissent les gestes de premiers secours. Cela n'est pas bien glorieux, comparé aux pays scandinaves qui peuvent se vanter d'avoir 80 à 90 % de leur population formée à ces urgences. Bien sûr, on constate une recrudescence des formations après chaque catastrophe, malheureusement, ça ne dure pas. On peut s'initier en 2 heures ou bien consacrer une journée pour acquérir les gestes essentiels (ça, c'est le PSC1, Prévention et secours civiques de niveau 1, ex-brevet de secourisme). Car en plus de sauver des vies, savoir quoi faire en cas d'urgence permet d'éviter de paniquer. C'est gratuit, on va sur Internet\*, on trouve une formation près de chez soi, et on s'inscrit... à condition d'avoir 10 ans. Allez, on fait tous campagne!

*Sophie Delaugère*

Sophie Delaugère  
Directrice de la rédaction

\*[www.comportementsquisauvent.fr](http://www.comportementsquisauvent.fr)

## Vous voulez...

... nous retrouver  
sur **topsante.com**



et aussi sur



... vous abonner

Par courrier, **bulletin d'abonnement p. 121**  
CS 90125 27091 ÉVREUX CEDEX 9  
Par téléphone **01 46 48 48 23**

... nous lire le mois prochain

**Top Santé n° 315**  
sera en kiosque  
le 2 novembre 2016

**Nouvelle  
formule!**



### Repérer

Le nouveau cahier  
médecine et les rubriques  
rangées par couleur.



### Découvrir

Vos nouveaux rendez-vous :  
médecines douces, questions  
au médecin, nutrition...



### Prendre soin...

... d'une partie de son corps  
en adoptant des gestes  
simples au quotidien.







Une publication du groupe  
**MONDADORI FRANCE**

Président Ernesto Mauri

#### RÉDACTION

8, rue François-Ory, 92543 Montrouge Cedex  
Tél. : 01 46 48 48 48, Fax : 01 46 48 18 47,  
Site Internet : www.topsante.com

**Directrice de la rédaction** Sophie Delaugère  
**Rédacteur en chef** Stéphane Dellazzeri  
**Rédactrice en chef adjointe** Dr Dominique Pierrat  
**Rédactrice en chef adjointe nutrition** Carole Garnier  
**Directeur artistique** David Renoux  
**Rédactrice en chef technique** Sophie Duchon-Doris  
**Chef d'édition** Sylviane Abhamon  
**Chef de rubrique beauté** Karine Silberfeld  
**Rédactrice forme/bien-être** Soasick Delanoë  
**Première maquettiste** Fabienne Ogryzek  
**Maquettistes** Sophie Leclerc,  
Audrey de Sarrazin, Marie Strajnar-Priester  
**Secrétaire de rédaction** Gérard Weil  
**Chef de service photo** Patricia Duclos  
**Iconographe** Isabelle Henneron  
**Assistante de la rédaction** Valérie Carimantirant  
**Rédaction Web** Yamina Saidj (responsable éditoriale)  
Catherine Cordonnier, Agathe Mayer, Émilie Cailleau

#### DIRECTION-ÉDITION

**Directeur exécutif** Carole Fagot  
**Éditeur** Sébastien Petit  
**Directeur du contrôle de gestion** Guillaume Zaneski

#### PUBLICITÉ

**Pour joindre votre correspondant,**  
**faire le 01 46 48 suivi des 4 chiffres indiqués**  
**Directeur exécutif** Valérie Camy  
**Contacts publicité** Catherine Mireux (19 02), Jackie Roux (43 93)  
**Planning** Corinne Gueguen (43 85), Anne-Laure Mazé (19 24)  
**Trafic** Corinne Albin (43 71), Isabelle Tassin (51 65)  
**Allemagne** Publieurope Munich,  
infomunich@publieurope.com 00 49 89 2908150  
**Espagne** Publimedia Madrid,  
infomadrid@publim-gestion.es 00 34 91 212 83 00  
**Suisse** Publieurope Lausanne,  
infolausanne@publieurope.com 00 41 21 323 3110  
**Royaume-Uni** Publieurope LTD  
infolondon@publieurope.com 44 (0) 20 7927 9800

#### MARKETING

**Responsable marketing** Claire Leprovost  
**Responsable promotion** Fatima Baho  
**Responsable communication** Laure Charvet  
**Directrice marketing direct** Sabine Aguera  
**Chef de produit** Pauline Lepetit  
Tarif pour 12 N° : 28 € au lieu de 33,60 €

#### DIFFUSION

**www.vendezplus.com**  
**Directeur diffusion** Jean-Charles Guérault  
**Responsable diffusion marché** Siham Daassa  
**Responsable diffusion** Julie Chahinian

#### FABRICATION

**Directeur des opérations industrielles** Dominique Aymard  
**Directeur de la fabrication** Isabel Delanoy  
**Chefs de fabrication** Alexandra Millet, Christophe Mestdach

**Éditeur** Mondadori Magazines France  
**Siège social** 8, rue François-Ory, 92543 Montrouge Cedex  
**Directeur de la publication** Carmine Perna  
**Actionnaire** Mondadori France SAS  
**Imprimeurs** Imaye Graphic,  
96, boulevard Henri-Becquerel, 53021 Laval Cedex 9  
**N° ISSN** : 1152-7137 Commission paritaire 0618 K 83418  
**Dépôt légal à parution**  
Les manuscrits, insérés ou non, ne sont pas rendus.  
Toute reproduction est interdite.



# Le comité scientifique de Top Santé

Ces experts vous apportent toute leur compétence,  
chacun dans sa spécialité. Médecins et thérapeutes reconnus,  
ils participent au sérieux des informations publiées.

## médecine



**DR DOMINIQUE  
PIERRAT**  
généraliste,  
médecin-conseil  
de Top Santé



**DR FRANCK  
AMOYEL**  
chirurgien-dentiste,  
diplômé de  
parodontie,  
d'implantologie et  
d'esthétique dentaire



**DR CATHERINE  
SOLANO**  
médecin sexologue  
et andrologue



**DR DAVID ELIA**  
gynécologue,  
membre de la  
Société française  
de gynécologie



**DR NINA ROOS**  
dermatologue,  
spécialisée  
en esthétique et  
cosmétologie



**DR ANNE-LAURE  
TARRERIAS**  
gastro-entérologue,  
attachée à l'hôpital  
Foch (Suresnes)

## nutrition



**DR LAURENT  
CHEVALLIER**  
nutritionniste,  
attaché des hôpitaux  
de Montpellier



**BÉATRICE  
BENAVENT  
MARCO**  
diététicienne-  
nutritionniste



**RAPHAËL  
GRUMAN**  
nutritionniste,  
diététique intégrative

## médecines douces



**CAROLE SERRAT**  
coach de vie,  
sophrologue à la  
maternité des  
Lilas et à la clinique  
de la Muette (Paris)



**PASCALE  
GÉLIS-IMBERT**  
docteur  
en pharmacie



**THIBAUT  
TRAN VAN TUAT**  
enseignant d'anatomie  
pour le geste corporel  
et codirecteur de The  
Yoga Factory (Paris)

## bien-être





Une nouvelle vision de la vie

A smiling male optician with glasses, wearing a white polo shirt and white trousers, standing behind the large text. He is adjusting his glasses with his right hand.

# OBJECTIF 100% ENGAGÉ\*

**1200 opticiens Optic 2000, professionnels de santé, responsables et impliqués dans l'accessibilité et la qualité en optique, s'engagent à :**

- Vous proposer les **dernières tendances en respectant votre budget.**
- Vous garantir un **équipement (monture et verres) de qualité**, conforme à votre ordonnance et adapté à vos besoins et vos usages.
- Vous offrir un **conseil et un service personnalisés** de professionnel de la vue responsable, juste à côté de chez vous.
- Vous permettre de conserver votre équipement dans la durée avec un **service après-vente et des garanties adaptés.**

[www.optic2000.com](http://www.optic2000.com)

\* Les opticiens Optic 2000, professionnels de santé, s'engagent à vous proposer des produits optiques de qualité, adaptés à vos besoins en respectant autant que possible votre budget. Les montures et verres correcteurs constituent des dispositifs médicaux qui sont des produits de santé réglementés revêtus, conformément à la réglementation, du marquage CE sur les produits ou le document d'accompagnement. Demandez conseil à votre opticien. Septembre 2016. SIREN 326 980 018 - RCS Nanterre.



# SOMMAIRE

Top Santé - N° 314 - novembre 2016



72



64

## ACTUS

- 8 **TopNews!**
- 12 **NewsMonde!**
- 14 **LaNewsduMois**  
La cryolipolyse, la révolution minceur?
- 16 **NewsMédecine**

Posted by galsavosik

## PAGE 178

### À gagner ce mois-ci!

**0 892 78 15 65** (0,50 €/min + prix appel)

- 5 séjours de 2 jours pour 4 à Europa-Park
- 14 abonnements de 1 an au programme Fitnext
- 40 bons d'achat showroomprive.com
- 13 bons d'achat My Vitibox
- 50 caméras Go Pro

## BEAUTÉ

- 22 **Visage et corps**  
L'hydratation, un rituel essentiel
- 28 **Envie de nature**  
La grenade, une arme antirides
- 30 **Recette naturelle**  
Gommage corporel sucre sale
- 32 **Cheveux**  
5 étapes pour faire durer sa colo
- 36 **Plaisir**  
Soins à la rose
- 38 **Esthétique**  
Médecine anti-âge: les mains aussi
- 42 **Visage**  
Les irrésistibles du mois
- 44 **Bien choisir**  
C'est quoi un bon soin pour ongles et cuticules?
- 46 **Au banc d'essai**  
6 soins nourrissants pour les ongles
- 48 **News**

## DOSSIER

### 50 SPÉCIAL IMMUNITÉ! LES 15 ALIMENTS QUI PROTÈGENT

- Recettes, menus...
- Je me régale et j'évite d'être malade
- L'activité physique qui booste nos défenses!

50







## LE CAHIER MÉDECINE

### Cancer du sein

• Les bons traitements  
• Les derniers progrès

90%  
5 d. 10%



**84 Dossier médecine**  
**CANCER DU SEIN**  
Innovations, traitements  
Tout ce qu'on veut savoir

**98 Dites-moi, docteur...**

**100 AVC** : moins de séquelles  
avec la thrombectomie

**104** Du nouveau contre  
la sécheresse vaginale

**108 Les autotests**  
à faire à domicile

**112 Diabète** : 7 réflexes  
pour se soigner au mieux

**114 Guide d'achat**  
**6 solutions antipoux**  
sans insecticide

**116 Enfants** Fesses rouges.  
Croûtes de lait. Ote

**120 La consultation**  
**J'ai des hémorroïdes**

**122 La consultation sexo**  
- J'ai peur d'avoir  
des fuites pendant l'amour  
- Qu'est-ce qu'une  
femme fontaine?

**124 Vos lettres**

## MÉDECINES DOUCES

**64 AUTOMÉDICATION**  
**SOULAGER L'ARTHROSE**  
**NATURELLEMENT**

**72 Phytothérapie**  
Les pavots aident à dormir

**74 Remède au naturel**  
Bain de pieds à l'eau salée  
en cas d'entorse

**76 Remèdes naturels**  
4 façons de soigner le psoriasis

**78 Prévention**  
Les oligo-éléments  
pour préparer l'hiver

## NUTRITION

**128 Les super-recettes**  
Le kale, choucho de la détox

**134 1 ingrédient/plein d'idées!**  
1 portion de quinoa/  
8 recette faciles

**136 À (re)découvrir**  
Zoom sur le ghee

**138 Équilibre**  
Fractionner les repas,  
c'est bien?

**142 Mon allié santé**  
La cannelle,  
le bâton antifrigoles

**144 Équilibre**  
1 mousse au chocolat,  
5 versions santé

**146 Ça fait du bien!**  
Mes aliments  
anti-brûlures d'estomac

**148 News**

## BIEN-ÊTRE

**152 Épanouissement personnel**  
Se lever plus tôt pour mieux  
profiter de sa vie

**156 Leçon de gym**  
Yoga : faire le plein d'énergie

**162 Les bons gestes...**  
... pour récupérer après l'effort

**164 Sophrologie**  
Mieux respirer  
pour bien dormir

**166 Mon corps en bonne santé**  
Je prends soin de...  
mes épaules

**168 Forme**  
Le tapis de yoga

**170 News**

Un booklet Les soupes est collé sur la couv. sur la VAN France du GF et du PF. Un encart Pierre Ricaud est broché entre les p. 66 & 67 sur la VAN France du GF. Un encart Pierre Ricaud est jeté sur la 4<sup>e</sup> de couv. des abonnés du GF. Un encart régional est broché entre les p. 114 & 115 sur les régions Nord et Picardie du GF France. Un encart Top Santé « Genouillères » est jeté sur la 4<sup>e</sup> de couv. des abonnés du GF. Un encart Famille Mary est jeté sur la 4<sup>e</sup> de couv. des abonnés du GF. Pleine Vie 365 est mis sous film sur 30 000 ex. de la VAN France du GF



## MÉDITER MIEUX QUE DES VACANCES ?

Pour réduire son niveau de stress, est-il plus efficace de se mettre à la méditation ou de partir en vacances ? Les chercheurs de l'université de Californie, aux États-Unis, ont mené une étude sur 94 femmes afin de déterminer quels types de gènes avaient changé après une semaine de congés et après une semaine de méditation. Résultat : les deux groupes ont présenté des changements significatifs dans l'activité des gènes liés à la réponse au stress et la fonction immunitaire. Mais la pratique régulière de la méditation aurait une activité antivirale et anti-stress plus durable. Et rien n'empêche de méditer pendant ses vacances.



## Coqueluche : un patch-vaccin ?

Et si un patch remplaçait la seringue pour vacciner contre la coqueluche ? L'entreprise DBV Technologies a annoncé qu'elle testerait bientôt, avec les Hôpitaux universitaires de Genève, ce dispositif sur une soixantaine de personnes. Avantages de ce patch : sa formule est sans adjuvants et, contrairement aux vaccins par injection, on n'a pas besoin de le conserver au frais. Les premiers résultats devraient être présentés au premier semestre 2017. S'ils sont concluants, le patch pourrait remplacer l'injection de rappel contre la coqueluche, recommandée aux personnes de 25 ans.

## Même plus peur des araignées !

Dissiper ses peurs passe par la confrontation progressive à celles-ci, explique des chercheurs suédois qui se sont intéressés à la phobie des araignées. En les regardant de près, en se confrontant à des images de ces petites bêtes, on pourrait déconstruire peu à peu les souvenirs négatifs qui ont créé cette peur.

## Des plantes contre le cancer du côlon

L'association de curcumine et de silymarine serait capable de stopper la multiplication des cellules cancéreuses du cancer du côlon et de les éliminer, selon les résultats d'une étude publiée par revue médicale « Journal of Cancer ». Cette piste phytochimique pourrait mettre sur la voie d'un traitement

sans effets secondaires des cancers colorectaux. La curcumine est la principale composante d'une épice, le curcuma, et la silymarine est l'un des composants du chardon (ci-contre). Des essais cliniques restent nécessaires pour valider les conclusions de cette étude.



## SENIORS Le sport protège vraiment le cœur

Pratiquer une activité physique modérée après 65 ans réduirait grandement le risque cardiaque, selon une étude de l'université d'Oulu (Finlande) menée sur près de 2500 personnes de 65 à 74 ans pendant 12 ans. Les chercheurs ont observé une diminution de 31 % du risque d'accident cardiovasculaire.

# 20

C'EST LE POURCENTAGE DE JEUNES  
DIPLOMÉS QUI PRENNENT DES SOMNIFÈRES  
OU DES TRANQUILLISANTS POUR  
PASSER LEURS EXAMENS OU FAIRE FACE À  
LEUR ANXIÉTÉ AU TRAVAIL. INQUIÉTANT...

Source : « Le Monde ».





**SOLGAR**  
*Since 1947*

## Solgardez votre beauté !

Le flacon d'or Solgar contient des nutriments et du zinc pour la beauté de la peau, des ongles et des cheveux. Dans cette formule spécifique, le zinc est associé à des acides aminés, des minéraux et de la vitamine C.

En pharmacies et magasins de diététique.



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

[www.solgar.fr](http://www.solgar.fr)





La série médicale

## NINA REVIENT!

On ne change pas une équipe qui gagne. Nina l'infirmière nous revient pour huit nouveaux épisodes, chaque mercredi à 20h55 (2 épisodes par soirée) à partir du 28 septembre, sur France 2. On y retrouve toute l'équipe de l'hôpital où elle est désormais titulaire. Le service est toujours dirigé par son ex-mari (dont elle retrouve le lit après une soirée arrosée!). Nina, dont l'empathie avec les patients permet de résoudre des énigmes médicales, s'oppose toujours au Dr Proust, dit « le technicien ». Dans cette deuxième saison, les personnages gagnent en complexité et les rebondissements s'enchaînent dans la vie notre héroïne.

Plus d'infos sur [www.topsante.com/dossier/nina-la-serie-medicale-evenement](http://www.topsante.com/dossier/nina-la-serie-medicale-evenement).



Annelise Hesme  
interprète Nina,  
l'infirmière préférée  
des Français.

## AGENDA

OCTOBRE

### JOURNÉE PSORIASIS

À l'occasion de la 13<sup>e</sup> Journée mondiale du psoriasis, le 29 octobre prochain, France Psoriasis veut sensibiliser le public à cette maladie inflammatoire de la peau et des articulations touchant près de 1 Français sur 20.

Les 17 délégations régionales de l'association organiseront de nombreuses rencontres dans toute la France. Au programme : conférences, expos de photos, diffusions de courts métrages et de témoignages, café pso... à destination des patients et de leurs proches.

Infos sur [www.francepsoriasis.org](http://www.francepsoriasis.org).



### HUILES ESSENTIELLES & SOMMEIL

Envie de découvrir les huiles essentielles et leur mode d'utilisation pour mieux dormir? Le 20 octobre, à Paris, Maryline Hourlier, diplômée de la faculté de médecine en phytothérapie et en aromathérapie, donnera une conférence sur les causes des insomnies et les traitements 100 % naturels qui peuvent favoriser le sommeil.

À 20h15. Durée : 1h30 (19 €).

Inscription obligatoire par mail : [marylineconference@gmail.com](mailto:marylineconference@gmail.com).

Ou via [www.plantes-bienetre.com](http://www.plantes-bienetre.com).

### Les Français et les régimes

Selon une enquête\*, près de 37 % des Français suivent un régime alimentaire, soit moins que la moyenne européenne (44 %). En tête des aliments bannis de notre alimentation : le sucre.

\*Étude réalisée par Nielsen.

21% limitent le sucre.

10% diminuent le sel.

18% se méfient des matières grasses.

4% sont végétariens.

3% évitent gluten et lactose.

2% se disent végétaliens.

# 3 ans

C'EST DÉSORMAIS LA DURÉE DE VALIDITÉ DU CERTIFICAT MÉDICAL AUTORISANT LA PRATIQUE DU SPORT. À RENOUVELER TOUS LES ANS DANS CERTAINES DISCIPLINES : BOXE, PLONGÉE...



### Le café, élixir anti-âge?

La caféine pourrait, chez l'animal, bloquer le mécanisme responsable des troubles cognitifs lié au vieillissement (perte de mémoire...). C'est la conclusion d'une étude menée par des chercheurs portugais et une équipe de l'Inserm à Lille. Si la caféine se révélait aussi efficace chez l'homme, cela ouvrirait d'intéressantes perspectives thérapeutiques, notamment dans le traitement de la maladie d'Alzheimer.





## Bientôt des aliments avec 5 % de calories en moins...

Entreprises de l'alimentaire, détaillants, chaînes de restaurants et services de cuisine collective visent à réduire de 5 % l'apport calorique de leurs produits. En diminuant, par exemple, la teneur en sucres et en graisses (notamment saturées) des aliments et/ou en augmentant celle en fibres. C'est ce qui ressort de la convention signée par la ministre de la Santé publique, Maggie De Block, et plusieurs organismes professionnels\* pour optimiser la composition des aliments d'ici 2020. Au consommateur de faire le bon choix!

\*Fevia (Fédération de l'industrie alimentaire belge) et Comeos (Fédération pour le commerce et les services).

# 60

C'EST LE POURCENTAGE DE FEMMES BELGES QUI UTILISENT UN LUBRIFIANT POUR SOULAGER LA DOULEUR ET L'INCONFORT LORS D'UN RAPPORT SEXUEL.

Source : Smile Makers.



## Manger équilibré à petits prix

Manger sain et pas cher : c'est le mot d'ordre de la campagne de l'asbl Viasano, engagée dans la prévention de l'obésité. Un problème qui touche plus souvent les personnes fragilisées... L'association propose ainsi des outils pour bien manger avec un petit budget : des recettes savoureuses à base d'aliments bon marché et de bonne qualité nutritionnelle, un tableau récapitulant les meilleures sources de protéines à des prix raisonnables...



La preuve que l'on peut mettre un menu équilibré sur la table pour 5 € seulement par jour et par personne. Plus d'infos sur [www.viasano.be](http://www.viasano.be).

## MATERNITÉS VERS DES SÉJOURS PLUS COURTS ?

Chaque année, près de 121 000 femmes accouchent dans notre pays. Jusqu'en 2015, elles restaient hospitalisées 4 jours en moyenne après la naissance. Une durée abaissée à 3 jours en 2015 suite à une mesure de Maggie De Block. En juillet, la ministre a fait appel aux hôpitaux belges pour lancer des projets pilotes, dont l'objectif est de passer à 2 jours pour faire des économies sur les soins de santé. Une idée qui inquiète un certain nombre de patientes et de soignants, tels que l'Union professionnelle des sages-femmes. Car, selon un rapport du KCE (Centre fédéral d'expertise des soins de santé), les femmes moins aisées ont tendance à sortir plus vite de l'hôpital que les autres et auraient plus de mal ensuite à accéder à des soins.

Source : « La Dernière Heure ».



## Hépatite C : encore trop mal connue des généralistes!

Près de 75 000 Belges sont atteints du virus de l'hépatite C. Si leurs connaissances du virus sont bien meilleures que celles de la population, les généralistes ont encore des efforts à faire côté information et éducation. Ainsi, près de 3 médecins sur 10 estiment, à tort, qu'il n'est pas nécessaire d'utiliser des moyens de contraception (préservatif) pour

éviter d'attraper l'hépatite C. Et près de 2 sur 10 croient qu'il existe un vaccin contre l'hépatite C, alors que ce n'est pas le cas. Enfin, 4 généralistes sur 10 ignorent que son taux de guérison est supérieur à 90 %, grâce notamment aux nouveaux antiviraux à action directe, efficaces et très bien tolérés.

Source : baromètre Save Your Liver.

## Du nouveau pour les patients chroniques

Trois mesures en faveur des personnes atteintes d'une maladie chronique vont entrer en application cet automne.

- **Les moins de 18 ans** ne paieront plus que 1 € de consultation chez le généraliste ou le spécialiste. Et le prix de la visite à domicile du généraliste baissera de 30 % pour les moins de 75 ans.
- **Ceux qui souffrent d'une affection cutanée chronique** bénéficieront d'un forfait de 100 € par an pour acheter des produits dermatologiques (huiles de bain, crèmes...), à condition de consulter chaque année leur dermatologue.
- **Un dossier médical global** sera mis en place pour mieux coordonner les soins.





HONG KONG

## Bar à lapins

Après le bar à chats, que l'on retrouve dans de nombreuses capitales, voici le bar à lapins. Le principe est le même : pouvoir profiter d'un animal et le caresser le temps d'une collation ou d'une boisson. Il est, bien sûr, interdit de leur tirer les oreilles...



## + 7 kg en 20 ans

La dernière étude fédérale américaine menée par le Centre de contrôle et de prévention des maladies montre qu'au cours des vingt dernières années, les Américains (hommes et femmes) n'ont pas grandi. Mais que leur tour de taille, lui, s'est bien épaissi, car ils pèsent en moyenne 7 kg de plus qu'il y a deux décennies. La morphologie des enfants a changé elle aussi. En moyenne, les garçons pèsent 6 kg de plus qu'il y a vingt ans et les filles 3 kg de plus.

## LA MARIJUANA GAGNE DU TERRAIN

D'après un nouveau sondage, 13 % des adultes américains consommeraient régulièrement de la marijuana. Soit presque 2 fois plus qu'en 2013. Les amateurs de cannabis semblent beaucoup plus nombreux parmi les moins de 30 ans : ils seraient 20 % à s'offrir un petit joint de temps en temps...



## Le retour de la polio

Le gouvernement croyait en avoir bientôt fini avec la poliomyélite et tablait sur 2017 pour officialiser son éradication. Un projet incertain après le signalement de 2 cas dans le nord-est du pays. Les campagnes de vaccination étant difficiles dans des territoires en partie contrôlés par le groupe islamiste Boko Haram.



## DES PARAPLÉGIQUES ONT PU REMARCHER

Après des mois d'entraînement, 8 patients paralysés des deux jambes à la suite d'une lésion de la moelle épinière ont retrouvé partiellement l'usage de leurs membres grâce à un exosquelette. Un squelette externe qu'ils pouvaient guider via des capteurs placés sur le cuir chevelu.



## Un vaccin anticocaïne ?

La consommation de cocaïne au Brésil est quatre fois supérieure à la moyenne mondiale. Les chercheurs planchent donc sur une solution pour aider les toxicomanes. Ils ont testé, sur des animaux, une molécule qui stimule la production d'anticorps empêchant la drogue d'arriver au cerveau. Ce qui pourrait réduire ses effets euphorisants et rompre le cercle vicieux de la dépendance. Une piste intéressante, mais il faudra sans doute attendre encore des années avant de passer aux essais sur l'homme.



## Championne des végétariens

Dans le monde on compte près de 14 % d'adeptes du régime végétarien. En tête dans cette catégorie : l'Inde, où le taux de végétariens culmine à 45 % et celui de végétaliens à 16 %.

Source : enquête Nielsen.



# IMMORTAL EXPRESS SHOT®

**CURE CHOC**  
**ANTI-ÂGE**  
en 15 JOURS

\*Sur le % d'augmentation de pro-collagène 1 vs Immortal Express Shot EGF seul - test sur explant de peau.

ERBOOKDZ.COM

Posted by galsavosik



**1 JE RENOUVELLE**  
mes cellules



**2 J'ÉNERGISE**  
mes cellules

**EFFICACITÉ x4\***

en associant le pouvoir des 2 sérums **EGF** et **MG6P**

Les **2 sérums** de la gamme Immortal Express Shot® s'utilisent en **cure choc de 15 jours**, seuls ou en association, **3 à 4 fois par an**. Ils possèdent des **actions complémentaires très ciblées**, indispensables pour la jeunesse de la peau :

✦ Le **sérum EGF** cible le **renouvellement cellulaire**.

**L'innovation** : des facteurs de croissance épidermique (EGF), dont la découverte a été auréolée du **Prix Nobel de Médecine**. Env. 59,10 €

✦ Le **sérum MG6P** cible l'**énergie cellulaire**.

**L'innovation** : une source de bioénergie déjà « pré-activée » - la molécule MG6P. **Grand Prix Avantages de l'Innovation 2015**. Env. 59,10 €

En Pharmacie, Parapharmacie et SEPHORA - [www.garancia-beauty.com](http://www.garancia-beauty.com)

**GARANCIA**  
— PARIS —  
L'ALCHIMIE BOTANIQUE DU FUTUR



## LA CRYOLIPOLYSE la révolution minceur?

### Nos experts



**DR JULIEN  
CARRÉ**

médecin  
esthétique.

www.ml-esthetics.  
com



**DR BÉATRICE  
LAFARGE-  
CLAOUÉ\***

médecin  
esthétique,  
directrice de la  
clinique Alphan  
(Paris)



**DR THIERRY  
BOISAUBERT**

médecin  
esthétique.  
www.esthelence.fr

Cette nouvelle technique d'amincissement par le froid fait une percée remarquable dans les cabinets des médecins esthétiques, mais aussi dans les instituts de beauté. Avantages et limites de la cryolipolyse, qui fait perdre du gras sans passer par la case bistouri.

### En quoi consiste la cryolipolyse?

• **LE PRINCIPE** : aspirer un bourrelet graisseux dans une sorte de ventouse réfrigérante puis l'exposer à un froid intense. « Les adipocytes (cellules graisseuses) sont soumis à une température négative, explique le Dr Julien Carré, médecin esthétique. Vulnérables au froid, beaucoup plus que les tissus adjacents (peau, vaisseaux sanguins...), 20 à 40 % d'entre eux sont éliminés définitivement selon le processus d'apoptose (mort naturelle des cellules). » Ces cellules sont ensuite détruites par les macrophages,

chargés de supprimer n'importe quelle autre cellule morte de l'organisme.

• **LES RÉSULTATS** : les membranes des cellules restent intactes, c'est-à-dire que leur contenu (acides gras) n'est pas libéré dans l'organisme, et que les taux de cholestérol circulant ou de triglycérides ne sont pas affectés. Il faut 2 à 3 mois pour que les cellules lésées soient éliminées par l'organisme et que les résultats apparaissent. Une seule séance suffit généralement, mais deux peuvent être nécessaires dans certains cas.

### C'est pour qui?

« Le candidat parfait, explique le Dr Julien Carré, est une personne mince mais présentant des zones rebelles très localisées, par exemple une culotte de cheval d'origine génétique ou un ventre résistant aux régimes et à l'exercice physique. »

Il est possible de traiter un double menton, les poignées d'amour, les plis du dos (au niveau du soutien-gorge), le pli sous-fessier... Mais il faut un minimum de graisse pour que le traitement soit efficace.

« Pour que le bourrelet soit aspiré, la graisse doit mesurer environ 40 millimètres, qu'on évalue avec une pince adipomètre », précise le Dr Béatrice Lafarge-Claoué, médecin esthétique.

Et attention aux envies déraisonnables ! « Il n'est pas question de vouloir éradiquer toute la graisse du ventre, poursuit la spécialiste. Celle-ci n'est pas inerte et sécrète des hormones féminines, notamment des œstrogènes qui jouent, entre autres, un rôle important sur l'éclat de la peau. »

VENTRE

### Combien de temps dure une séance?

En moyenne, entre 50 et 70 minutes selon les appareils. Nouveauté de cette année : Zeltiq, le pionnier de la cryolipolyse, innove avec des séances d'une durée raccourcie à 35 minutes, grâce au procédé Cool-Advantage\*\*, qui descend à -11 °C au lieu des -10 °C classiques. Les applicateurs permettent également de traiter une plus large zone : 122 cm<sup>2</sup> au lieu de 110 cm<sup>2</sup>.

BRAS

### LA CRYOTHÉRAPIE, C'EST DIFFÉRENT

Attention à ne pas confondre. La cryothérapie consiste à exposer l'intégralité du corps à un froid extrême (entre -120 et -140 °C) pendant 1 à 3 minutes. Les bénéfices : élimination de la fatigue, amélioration de la circulation sanguine et de la récupération musculaire, réduction des œdèmes et douleurs articulaires. Mais elle n'agit pas sur les surcharges graisseuses.



Le bourrelet est aspiré dans un applicateur-ventouse qui refroidit les cellules graisseuses.



3  
C'EST (EN MILLIONS)  
LE NOMBRE DE  
PERSONNES QUI ONT  
SUIVI UN PROTOCOLE  
COOLSCULPTING  
À TRAVERS 70 PAYS.

## Y a-t-il des effets secondaires?

Presque aucun, et c'est bien cela qui fait le succès de la technique ! Les désagréments se limitent à des rougeurs après la séance, éventuellement de l'œdème pendant quelques jours, et une diminution de la sensibilité au niveau de la zone traitée pendant une ou deux semaines.

• **LES CONTRE-INDICATIONS :** elles sont limitées : cryoglobulinémie (cryoglobulines dans le sang), urticaire au froid ou hémoglobinurie paroxystique au froid (anémie hémolytique auto-immune rare), maladie de Raynaud, hernie, grossesse et allaitement, port d'un dispositif électronique, eczéma, blessure ou inflammation de la zone traitée. Certains bourrelets sont plus délicats à traiter. « *L'intérieur des bras, des cuisses et des genoux mérite un examen au cas par cas, explique le Dr Boisaubert, car, juste sous la peau, se trouvent des circuits vitaux. Il faut déterminer avec précision la taille de l'applicateur et son emplacement, pour éviter toute complication vasculaire ou neurologique.* » Mais la cryolipolyse ne remplace pas un régime : en cas de surpoids, des mesures diététiques et sportives restent de mise !

CAROLE GARNIER

\*\*Plus d'informations : [www.coolsculpting.fr](http://www.coolsculpting.fr).

## Comment bien choisir son centre?

Ce traitement innovant est pratiqué dans les cabinets de médecine esthétique, mais il séduit aussi les instituts de beauté, qui y voient une manne financière. On y trouve des offres pour des séances de cryolipolyse aussi appelée, à tort, « cryoesthétique » ou « cryothérapie », à des prix défiant toute concurrence : dès 69 € la séance, au lieu des 600 € environ pratiqués par les cabinets médicaux. « *Prudence, met en garde le Dr Boisaubert, médecin esthétique. Dans le pire des cas, un appareil mal contrôlé peut provoquer des brûlures de la peau par le froid. Au mieux, il ne donne aucun résultat.* » Si vous tombez sur une offre de ce type, appelez le centre

et demandez les qualifications de la personne procédant au traitement. Une esthéticienne ? Oubliez... Un examen préalable par un médecin est indispensable : il va examiner l'élasticité de la peau, l'épaisseur du pannicule adipeux (tissu sous-cutané où s'accumule la graisse), déterminer si le traitement sera efficace ou pas...

« *La consultation médicale permet aussi de vérifier l'absence de contre-indications métabolique vasculaire ou anatomique* », poursuit le Dr Boisaubert. Et les appareils efficaces (CoolSculpting, LipoContrast, CoolTech...) étant (très) chers, ils sont rarement à la portée de simples instituts.

GENOUX

CUISSES

HANCHES

FESSES



## Où trouver un médecin esthétique ?

Vous trouverez un annuaire sur le site de l'Association française de médecine morpho-esthétique et anti-âge : [www.afme.org](http://www.afme.org).





## Moins de verrues génitales

Chez les femmes australiennes de moins de 21 ans, la vaccination (par Gardasil®) contre les papillomavirus qui causent le cancer du col de l'utérus a permis de faire reculer de 93 % en 5 ans la survenue des verrues génitales. Ces dernières sont dues aussi au papillomavirus.

## Un diagnostic rapide du cancer du poumon

Une consultation dédiée aux « images suspectes-cancer du poumon » a été mise en place à l'hôpital Tenon (Paris). Les patients, adressés par leur médecin via un numéro de téléphone ou un mail unique, sont vus en consultation par des spécialistes en oncologie thoracique dans un délai d'une semaine au maximum.

## On meurt moins du cœur

La France fait parti des pays d'Europe où l'on meurt le moins d'infarctus et d'accidents vasculaires : ceux-ci représentent 33 % des décès annuels contre 54 % dans les pays de l'Est, selon une étude publiée dans l'« European Heart Journal ».



## Les traumatismes dentaires explosent

Fracture, expulsion... Les traumatismes dentaires qui surviennent chez les enfants et les ados au cours de sports comme le rugby ou la boxe sont en augmentation. Les orthodontistes conseillent le port d'un protège-dents en prévention et rappellent qu'en cas de choc sur les dents lors d'un traitement avec des attaches, il faut consulter, et ce même en l'absence de signes douloureux.

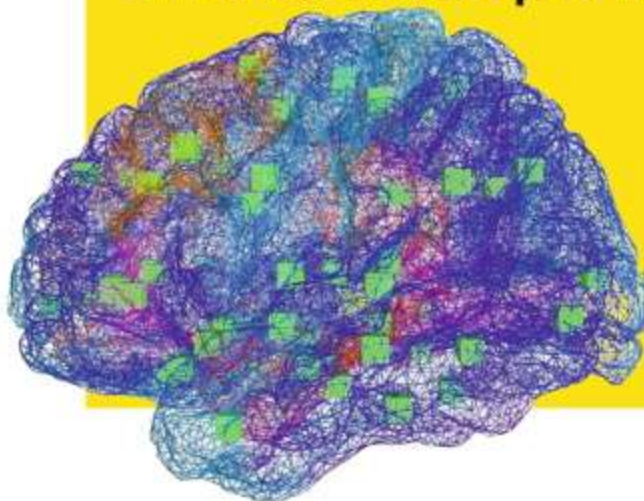


## ALCOOLISME L'efficacité du baclofène reconnue

Les premiers résultats des quatre études cliniques européennes présentées au congrès mondial d'alcoologie montrent l'efficacité du baclofène dans le traitement des troubles liés à l'usage de l'alcool. Si l'étude hollandaise, à trop faibles doses et de courte durée, affiche des résultats négatifs, pour les trois autres, la supériorité du baclofène sur le placebo (substance neutre) est nette. L'étude Bacloville était la plus attendue : 60 médecins généralistes et 320 patients y ont participé. Avec des doses élevées (maximum de 300 mg/jour), adaptées selon chaque cas, elle affiche 56,8 % de succès chez les patients prenant

du baclofène contre 36,5 % dans le groupe placebo : 20 points de plus qui montent son efficacité. Depuis la découverte par le Pr Olivier Ameisen, en 2004, des effets de ce médicament utilisé auparavant contre les spasmes musculaires, les prescriptions n'ont cessé d'augmenter grâce aux associations de patients, aux médecins et au relais des médias, dont Top Santé a été le précurseur. On estime que 50000 patients sont actuellement en cours de traitement. Les résultats de ces études pourraient permettre enfin au laboratoire Ethypharm d'obtenir une autorisation officielle de commercialisation dans cette indication.

## Un cerveau virtuel pour mieux observer l'épilepsie



Des chercheurs français ont créé un cerveau virtuel permettant de reconstituer celui d'une personne atteinte d'épilepsie. Sur un cerveau de « base », ils ont ajouté les informations individuelles d'un patient, comme la façon dont sont connectées les différentes aires. Ils ont ensuite reproduit le lieu des crises et leur propagation par des simulations. Un procédé qui devrait permettre de tester de nouvelles stratégies thérapeutiques.



**Dermatoline  
Cosmetic™**

**ANTI-AGE**

[www.dermatolinecosmetic.fr](http://www.dermatolinecosmetic.fr)

# Nouveau Lift Effect Anti-rides.

Améliore de 68%\*  
la microcirculation  
et réduit visiblement les rides.



Découvrez l'expertise scientifique de Dermatology Cosmetic dans la nouvelle gamme Lift Effect anti-rides. Ces traitements innovants à l'efficacité cliniquement prouvée améliorent la microcirculation cutanée, ralentie avec l'âge, pour favoriser l'oxygénation des tissus ainsi que la production de collagène et d'élastine, essentiels au soutien de la peau. Résultats : les rides sont visiblement réduites, la peau est plus tonique, plus lisse, plus jeune.

**Dermatology Cosmetic. Ça fonctionne.**

\*Résultat obtenu sur le produit Dermatology Cosmetic Lift Effect anti-rides jour. Test clinique sur 43 femmes contre produit de référence. Evaluation instrumentale de la microcirculation cutanée après la 1<sup>ère</sup> application.

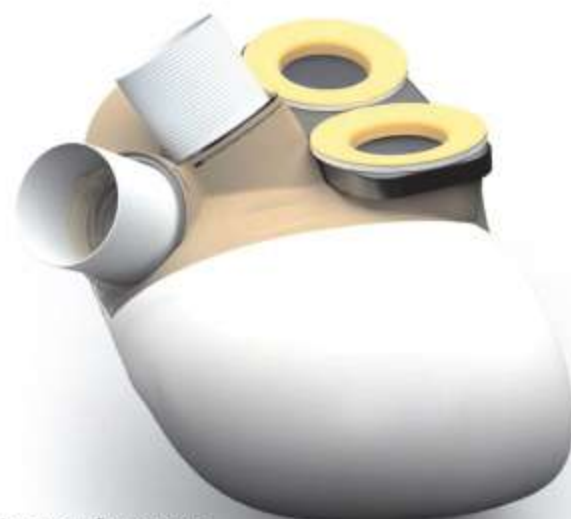
**En pharmacie.**



## CŒUR ARTIFICIEL l'aventure continue

**A**yant obtenu l'autorisation de poursuivre les essais de son cœur artificiel, l'entreprise Carmat a commencé une nouvelle étude. Les implantations pourront se dérouler dans 10 centres en Europe. Il ne s'agira plus forcément de patients souffrant d'insuffisance cardiaque en phase terminale (c'était le cas dans l'étude de faisabilité précédente), mais de malades ayant besoin d'une transplantation difficile à réaliser en raison de

la probabilité très faible d'obtenir un greffon. En France, deux nouvelles implantations de cœur artificiel ont eu lieu. La prothèse est tapissée de biomatériaux issus de tissus animaux, ce qui évite au patient la prise d'anticoagulants contre la formation de caillots. En raison de son poids, elle est réservée aux personnes d'une certaine corpulence. Si les résultats se confirment, ce cœur pourrait sauver chaque année des milliers de vies...



Le cœur Carmat est une prothèse tapissée de biomatériaux.

## La micro-immunothérapie : une nouvelle approche thérapeutique

La micro-immunothérapie vise à moduler le système immunitaire en douceur. Comment ? En lui apportant des médiateurs chimiques (cytokines, facteur de croissance...) impliqués dans son fonctionnement. Les doses utilisées sont faibles et les concentrations, obtenues après dilution, voisines de celles qui circulent dans le corps. Traitement complémentaire de nombreuses pathologies (allergies, prévention des infections hivernales, allergies, parodontites, ostéoporose...), cette approche reste confidentielle en France, beaucoup moins en Suisse et en Allemagne (Labo'Life). **Plus d'infos sur [www.3idi.org](http://www.3idi.org).**



## En pharmacie

### Un gel SOS petit format

Il associe les vertus antalgiques de l'arnica aux propriétés réparatrices de l'huile essentielle d'hélichryse pour diminuer bleus et bosses. Dès 3 ans. **Gel SOS Arnicrise, lab. Gilbert, 8,50 € les 30 ml.**



### Un kit de nettoyage pour les verres de lunettes

Un spray nettoyant, plus un tissu microfibre, pour enlever toute trace de graisse ou d'humidité sans rayer les verres de lunettes. Une formulation sans substance agressive qui nettoie aussi les écrans d'ordinateurs, de tablettes, de smartphones... **Spray nettoyant, Zeiss, 7,90 €.**



### Une solution buvable antirhume

À base de plantes (thym, mauve, eucalyptus), de vitamine D, de miel et de propolis, cette solution libère le nez et dégage les voies respiratoires des grands et des petits (à partir de 6 ans). Sans risque de somnolence. **Flash'Rub, Arkopharma, 7 € les 150 ml.**



## Infections urinaires : les bactéries font de la résistance

LA CARTE



L'Escherichia coli (colibacille) est le germe le plus fréquemment isolé dans les urines lors d'une infection urinaire en ville. On a testé sa sensibilité aux antibiotiques dans les différentes régions. Une multirésistance (résistance à plusieurs antibiotiques) est observée maintenant dans 10 % des cas dans la région Provence-Côte-d'Azur. Ce qui rend ces infections plus difficiles à soigner.

POURCENTAGE DES BACTÉRIES (colibacilles) RÉSISTANTES À PLUSIEURS ANTIBIOTIQUES

10,12 % 7,8 % 5,6 % 4,5 % Pas de données

Source : Institut de veille sanitaire.



# [HALLUCINOGENE®]

**NOUVEAU**

**Plus qu'un soin de teint,  
une RÉVOLUTION !**

♦ 4 BREVETS ♦

Résultats "HALLUCINANTS" dès la 1<sup>ère</sup> application :

Teint Sublimé ♦ Effet Lumière ♦ Anti-Rides ♦ Anti-Pollution

**Son secret :**

Une infusion de **Poudres de lumière** et d'un **Champignon sacré le Shitake** titré en lentinanes, associée à : du **poivre de Sichuan** qui aide à lifter immédiatement<sup>(1)</sup>, des extraits de feuilles de **Gentiane indienne** aux propriétés anti-rides verticales dès 7 jours<sup>(2)</sup> et un **film Anti-Pollution** d'origine naturelle qui limite la pénétration des substances polluantes et les dégâts causés par les particules invisibles : les PM 2.5<sup>(3)</sup>.

**Ses + :**

Effet 100% naturel - 0 démarcation - 0 effet plâtre - 4 actions soins

95% d'ingrédients d'origine naturelle  
Sans silicones, sans parabènes et sans pigments teintés  
Tous types de peaux

En Pharmacie, Parapharmacie et SEPHORA  
[www.garancia-beauty.com](http://www.garancia-beauty.com) - Env. 31,50 €



<sup>(1)</sup> Test clinique 14 sujets <sup>(2)</sup> Test clinique 17 sujets, 2 app./j, 7 jours <sup>(3)</sup> Film non occlusif qui laisse respirer la peau, test clinique 10 sujets et test in vitro  
Photographie © Philippe Barret / Editions de La Martinière

**GARANCIA**  
— PARIS —  
L'ALCHIMIE BOTANIQUE DU FUTUR





## Finie la migraine !

L'auteur, neurologue américain et ancien migraineux, propose un régime alimentaire (moins de

sucres et d'aliments transformés) pour s'en débarrasser.

« *En finir avec la migraine* », Dr Joss Turknett, éd. Thierry Souccar, 16,90 €.



## Traiter l'impulsance, une aventure

La rencontre d'un médecin avec un sujet tabou, l'impulsance, et ceux qu'il a guéris. Des témoignages de patients qui rapportent leurs

angoisses et leurs joies d'avoir enfin trouvé une solution.

« *Prescrivez-moi du bonheur* », Dr Ronald Virag, éd. Hujo Doc, 17 €.



## Pour traquer les parasites

Un service de prévision pour connaître le risque parasitaire en fonction de la météo. Avec des cartes indiquant la présence des tiques, puces et autres moustiques dans toute l'Europe. [www.fleatickrisk.com](http://www.fleatickrisk.com).

## Pour mieux respirer

Des informations, des outils et des conseils pour retrouver l'envie de maintenir une activité physique régulière quand on souffre d'insuffisance respiratoire. [www.vivreunnouveausouffle.fr](http://www.vivreunnouveausouffle.fr).

## Presque un médecin dans son smartphone

L'application mobile Sympto Check ne remplace pas le médecin mais elle permet de répondre à bien des questions que l'on se pose. Plus de 500 symptômes et 1000 maladies y sont répertoriés.



## VIRUS ZIKA

### Des précautions pour les dons du sang

**S**i le virus Zika se transmet surtout par la piqûre du moustique *Aedes aegypti*, c'est aussi une infection sexuellement transmissible et des cas de contamination par transfusion sanguine sont possibles. La publication dans le « *New England Journal of Medicine* » de deux cas de transmission par transfusion au Brésil l'atteste. La progression de l'épidémie (en Floride, à Porto Rico) a conduit les autorités sanitaires américaines à dépister ce virus sur les dons du sang sur l'ensemble de leur territoire. En France, le problème se pose essentiellement hors

métropole. Tous les dons prélevés aux Antilles à compter du 15 février 2016 feront l'objet d'un dépistage du virus. En attendant, les femmes enceintes résidant aux Antilles et en Guyane ayant besoin d'une transfusion reçoivent des produits en provenance de la métropole. Autre précaution : les personnes souhaitant donner leur sang en métropole et dans les territoires ultramarins non touchés par le virus font l'objet d'une contre-indication de 28 jours, lorsqu'ils reviennent d'une région où celui-ci sévit.

Plus d'infos sur [www.dondusang.net](http://www.dondusang.net).



## Un bon taux de verdure réduirait la mortalité

Des scientifiques américains de l'école de santé publique de Harvard ont analysé un périmètre de 250 m autour de l'habitation de 108 630 infirmières suivies depuis 1976. Puis ils ont calculé l'intensité de verdure entourant leur maison entre 2000 et 2008. Résultat : celles qui vivaient dans une zone très verte avaient un risque de mourir (hors accident) réduit de 12 %. Compte tenu des facteurs de risque connus : poids, activité physique, pollution...

LE MOT

## Amblyopie

C'est la mauvaise vision d'un œil, qui n'est pas due à un défaut de l'œil, mais à une insuffisance de développement de la vision de ce côté-là. Le traitement consiste à lutter contre la dominance de l'œil sain en stimulant l'œil malade par une occlusion (un cache) permanente ou alternée.



MA VIE,

MA PEAU,



MA **CICABIAFINE**<sup>®</sup>  
NOURRIT • ASSOULIT • REDENSIFIE

**NOUVEAU** La peau fragilisée par l'âge a enfin son soin corps : la Crème Corporelle Redensifiante Nourissante CICABIAFINE<sup>®</sup>. Elle assouplit efficacement et aide à renforcer la barrière cutanée. Sa formule onctueuse non grasse laisse la peau intensément nourrie et lui apporte ce dont elle a le plus besoin : un profond réconfort.

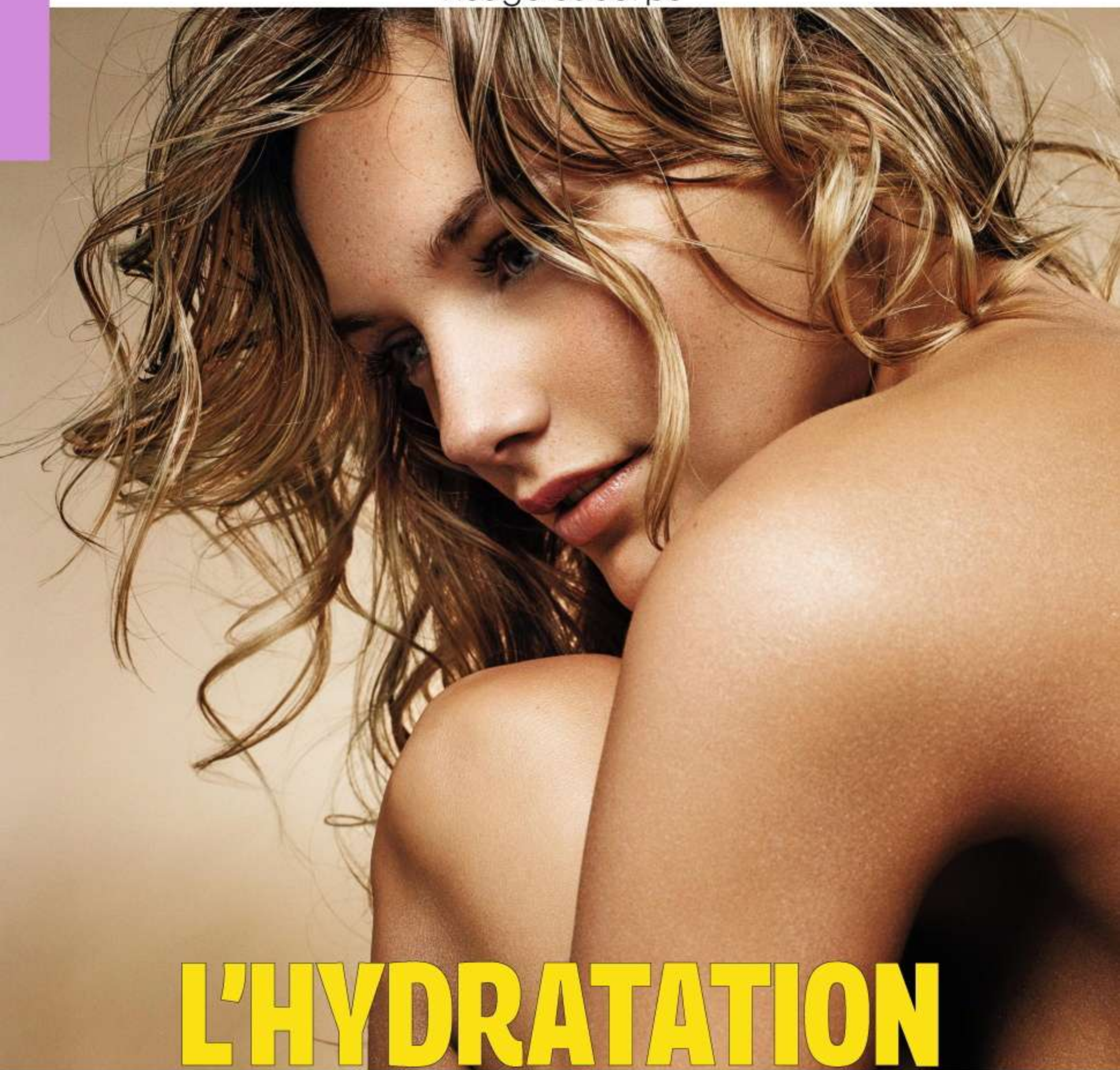
Hypoallergénique\*. Sans paraben.

 LES DERMO-COSMÉTIQUES DE **BIAFINE**<sup>®</sup>

**LES DERMO-COSMÉTIQUES DE BIAFINE<sup>®</sup>**  
LA PEAU RÉCONFORTÉE

Johnson & Johnson Santé Beauté France - SAS au capital de 153.285.948 € - RCS Nanterre : 479 824 724 - Siège social : 1, rue Camille Desmoulins - 92130 Issy-les-Moulineaux - C15C8026 - Locataire gérant de Vania Expansion pour les produits Vania, Katydia, Nette et Tricostéril.  
\*Formulée pour minimiser les risques de réaction allergique.





# L'HYDRATATION

## un rituel essentiel

Les changements de saison, l'air sec, comme la pollution et le stress ont tendance à déshydrater la peau... Voici les meilleures solutions pour qu'elle soit bien hydratée et reste jeune plus longtemps!



## 1 On agit matin et soir, et plus si besoin

**On applique un soin hydratant** (crème de jour, crème de nuit ou soin anti-âge) tout de suite après avoir démaquillé ou nettoyé sa peau.

- Parce que les produits nettoyants (moussants ou sans rinçage) enlèvent le film hydrolipidique.
- Parce que cela permet à l'épiderme de lutter contre les effets du stress de la journée et favorise une bien meilleure tenue du maquillage.
- Parce que la peau a besoin d'hydratation pour se régénérer pendant la nuit.
- Parce qu'en massant, lorsqu'on applique un soin, cela active la microcirculation cutanée, ce qui stimule le renouvellement cellulaire.

**On peut aussi choisir un sérum hydratant** à mettre sous son soin de jour pour booster le niveau d'hydratation cutanée. En soin unique, ça marche bien pour les peaux grasses qui peuvent, elles aussi, être déshydratées.

**On pense à faire un masque hydratant.** Riche en eau et en lipides, il aide à reconstituer la barrière cutanée et permet le maintien de l'eau dans les cellules. Une fois par semaine.

## 2 On hydrate et on nourrit aussi

**Car, si la peau a besoin d'eau, elle a aussi besoin de corps gras pour retenir l'eau!** Il faut donc un soin qui hydrate (avec de l'eau) et qui nourrisse (avec des lipides). « Car ce gras, en imperméabilisant la peau, permet d'avoir une bonne fonction barrière », explique Isabelle Benoit, directrice scientifique d'Esthederm. Ce qui est important, non seulement pour limiter l'évaporation de l'eau, mais aussi pour éviter que des

bactéries, virus et autres allergènes ne pénètrent dans la peau. Si quelques heures après avoir mis un soin hydratant, la peau tiraille, c'est qu'elle a besoin d'être nourrie. **Le mieux est d'opter pour une crème hydratante le matin, et un soin nourrissant le soir.** Vous pouvez aussi mettre quelques gouttes d'huile d'argan bio ou mélanger quelques gouttes d'huile d'argan à votre crème hydratante.

## Test...

### Votre peau est-elle bien hydratée ?

**Cochez les cases placées devant les phrases qui décrivent bien l'état de votre peau, puis reportez-vous à la réponse ci-dessous.**

- 01 ☐ Vous éprouvez des sensations d'inconfort, des tiraillements plus ou moins permanents sur le visage et/ou le corps.
- 02 ☐ Votre peau est souple, douce au toucher.
- 03 ☐ En ce moment, elle est terne et manque d'éclat.
- 04 ☐ Vous n'avez pas ou peu de ridules, en particulier sur le contour des yeux.
- 05 ☐ Vous évoluez dans un environnement climatisé.
- 06 ☐ Vous faites des masques nourrissants une fois par semaine.
- 07 ☐ Vous allez régulièrement à la piscine.
- 08 ☐ Vous faites en sorte d'humidifier l'air de votre chambre à coucher et vous ne chauffez jamais trop.
- 09 ☐ Vous prenez des bains chauds.
- 10 ☐ Vous vous crèmez tout l'hiver.

### Réponse

**Si vous avez coché au moins trois cases Impaires (1, 3, 5, 7, 9), votre peau manque probablement d'hydratation... Lisez attentivement nos 10 conseils essentiels pour mieux l'hydrater, et vous verrez, elle deviendra rapidement plus belle!**





### 3 On gomme mais pas trop!

L'hydratation est liée à une **bonne desquamation de la peau, qui stimule le renouvellement cellulaire**. On peut s'exfolier une fois par semaine, sur le visage et le corps. En fonction de sa sensibilité cutanée, on choisit un produit gommant avec des particules non abrasives ou un gommage enzymatique (sans grains). On applique dans la foulée une crème ou un masque hydratant et, sur le corps, un lait nourrissant pour reformer rapidement le film hydrolipidique.

### 5 On mise sur les ingrédients efficaces

**Les sels minéraux, les sucres, l'urée (à moins de 10 %), l'acide hyaluronique** (qui piège l'eau et la retient), autant d'actifs qui hydratent en surface. **La glycérine** est aussi très utilisée dans les soins hydratants des marques vendus en grandes surfaces ou en pharmacie, elle est peu chère et très efficace!

### 6 On nettoie sa peau avec un produit d'hygiène adapté

« On bannit les produits au pH non physiologique, donc le savon, au profit d'un syndet (sans savon), explique Nathalie Broussard, directrice de la communication scientifique de SVR. Pour nettoyer le visage, l'eau micellaire, le lait démaquillant sont parfaits, car ils n'altèrent pas le film

hydrolipidique. » Attention à l'eau thermale : il faut la choisir « isotonique », afin qu'elle respecte l'intégrité des cellules cutanées. « On peut aussi se démaquiller avec une huile. Mais éviter les produits trop moussants, car ils délipident la peau », ajoute Isabelle Benoit.

### 4 On choisit les soins les plus hydratants

« Le niveau d'hydratation est lié à la qualité de l'émulsion du soin, précise Isabelle Benoit. Certaines sont plus hydratantes que d'autres : une émulsion lamellaire, par exemple, fusionne parfaitement avec le ciment de la peau, qui l'absorbe. Tout comme les émulsions eau dans huile. » Il existe également des mécanismes d'action qui travaillent plus en profondeur : certaines formules favorisent la production de lipides épidermiques au sein de la peau, d'autres augmentent la synthèse des aquaporines, ces petits canaux qui diffusent l'eau du derme vers l'épiderme. Ensuite, tout dépend des principes actifs (voir les ingrédients efficaces, ci-dessous) contenus dans les soins.

#### ON VOUS RECOMMANDE POUR LE CORPS

##### 1 GEL DOUCHE SANS SAVON

Très relipidant, ce gel lavant est destiné aux peaux sèches et très sèches, mais convient aussi à celles qui tiraillent et ont besoin de confort pour laver en douceur sans assécher. **Lipikar Syndet AP+, La Roche-Posay, 10,80 € les 200 ml.**

##### 2 LAIT HYDRATANT INTENSIF

Sa texture fluide hydrate les peaux sèches, avec un trio lipidique (huile d'onagre, soja, acides gras essentiels), et un actif breveté qui restaure la barrière cutanée, plus de l'eau thermale très apaisante. **Lait nutri-fluide visage et corps, TriXera, Avène, 17 € les 400 ml.**

##### 3 BAUME CONFORT

Riche en eau thermale d'Uriage, il restaure l'équilibre en eau, avec aussi de l'acide hyaluronique qui forme un film protecteur, du beurre de karité relipidant et de la camarine noire pour l'élasticité. **Baume fondant corps, Eau thermale, Uriage, 13,40 € les 200 ml.**





# ✧ *votre peau sensible* ✧ VA FAIRE DES JALOUX



*Découvrez la fleur de pommier, la fleur de calendula et d'autres délicieux parfums spécialement développés pour le plus grand plaisir des peaux sensibles.*

## — DES FORMULES HAUTE TOLÉRANCE —

- Hypoallergéniques\*
- Testées sous contrôle dermatologique
- Parfums spécialement adaptés aux peaux sensibles
- pH neutre pour la peau



*Ensoleillé par nature*



### 7 On mise sur un soin à hydratation longue durée

Certains soins sont estampillés 12 h, 24 h voire 48 h d'hydratation ! « Pour pouvoir le revendiquer, des tests doivent avoir été effectués (tests de cornéométrie) et validés avec un résultat chiffré », explique Nathalie Broussard. Ils limitent la déshydratation, si on zappe une application de crème pour une raison ou une autre. Pour Isabelle Benoit, « 12 h d'hydratation, c'est suffisant pour les personnes touchées par une déshydratation intense avec des sensations d'inconfort. Sur les zones de frottements, où le film hydrolipidique est déficient (intérieur des bras, sous les fesses, les coudes...). »

### 8 On n'hésite pas à faire des retouches

En prélevant un peu de crème hydratante sur le bout des doigts et en la tapotant sur les zones où ça tire. La peau est tout de suite plus confortable ! Ou on utilise une essence, c'est-à-dire une eau gélifiée, qui contient des molécules hydratantes. Il suffit d'en prélever un peu et de la tamponner du bout des doigts sur la peau... sans même faire virer le maquillage !

### 9 On limite ce qui dessèche

Dans le désordre : la pollution, le tabac, l'alcool, la chaleur, le froid, les douches et les bains chauds, surtout l'air sec (chauffage, climatisation...) et le vent, qui augmentent l'évaporation de l'eau, l'exposition au soleil et les nettoyages excessifs...

### LES NOUVELLES FAÇONS D'HYDRATER SA PEAU

#### LES MASQUES EN TISSU

Ils sont très chargés en actifs (acide hyaluronique), et ont un effet hydratant immédiat. Ils apportent du confort lorsque la peau tiraille. On ne les rince pas, on fait pénétrer l'excédent. Une fois par semaine (deux si on va à la piscine), s'il fait froid.

#### LES BASES OU "PRIMER"

Aussi appelées essences, elles s'utilisent juste après le nettoyage pour imprégner l'épiderme d'eau et permettre à la crème de jour d'être mieux assimilée. Ce sont des textures façon eaux veloutées, qui contiennent de l'eau et de l'acide hyaluronique à l'action repulpante. À appliquer du bout des doigts ou au coton, y compris sur le corps.

#### LES BRUMES

Ce sont des eaux en spray qui réveillent l'éclat de la peau. Elles contiennent des actifs hydratants, de l'acide hyaluronique et des agents antipollution. Elles s'utilisent le matin, avant la crème de jour, sur le maquillage pour le fixer, dans la journée en cas de coup de chaud, de tiraillements...

### 10 On s'hydrate aussi de l'intérieur

En buvant 1,5 l par jour, soit un verre d'eau toutes les heures, et plus en cas de besoin. Mais aussi en mangeant du gras pour faire le plein d'acides gras essentiels, les oméga-3 et 6, car ils améliorent l'hydratation et la souplesse de la peau. Ils sont fournis par l'alimentation : les poissons gras (saumon, sardine, maquereau...). ■



### ON VOUS RECOMMANDE POUR LE VISAGE

#### 1 CRÈME ONCTUEUSE

Non grasse, cette crème contient le complexe Aquagenium qui aide la peau à générer sa propre hydratation avec une galénique lamellaire qui favorise sa pénétration. **Hydrabio crème, soin hydratant texture riche, Bioderma, 18,13 € les 40 ml.**

#### 2 SOIN INTENSE

Cette crème onctueuse sans silicones contient trois formes d'acide hyaluronique, un complexe protecteur contre les méfaits de la lumière, ainsi qu'une molécule végétale qui protège ces actifs. **Crème intensive Hyaluronic, Esthederm, 59 € les 50 ml.**

#### 3 SÉRUM CONCENTRÉ

L'acide hyaluronique donne un effet hydratant intense qui repulpe la peau, et sa texture légère convient aux peaux mixtes ou grasses. Les peaux sèches l'appliquent sous le soin habituel. **Sérum hydratant intensif Hyaluro+, Mixa, 7,80 € les 50 ml.**

#### 4 EAU BELLE PEAU

Une eau concentrée en actifs (eau physio adaptée, glycérine, sucre, acide hyaluronique), à appliquer sur peau propre pour une hydratation instantanée. **Essence Hydraliane, concentré repulpant pré-curseur d'hydratation, SVR, 15,90 € les 200 ml.**

#### 5 MASQUE REPULPANT

Composé de fibres de cellulose naturelle, il est imprégné d'acide hyaluronique, d'extrait de grenade et de sérum hydratant pour nourrir pendant 24 heures. **Masque tissu Hydra Bomb Skin Active, Garnier, 3,25 € le masque.**





RENÉ  
**FURTERER**  
PARIS

Révéler  
la beauté originelle des cheveux

**ABSOLUE KÉRATINE**  
SOINS RENAISSANCE ULTIME

*Pénétrer au cœur de la fibre capillaire pour recréer sa matière originelle : telle est la prouesse d'Absolue Kératine. La puissance réparatrice de la kératine végétale donne un souffle nouveau aux cheveux les plus abîmés. Restructurés de l'intérieur par un soin d'une richesse absolue, ils retrouvent leur force naturelle. Les cheveux reviennent leur beauté comme aux premiers jours. Une renaissance.*



**EBOOKDZ.COM**  
ABSOLUE  
KÉRATINE

Posted by **galsavosik**



**GAMME ABSOLUE KÉRATINE**  
**ÉLUE PRIX D'EXCELLENCE DE LA BEAUTÉ 2016**

**SOINS ESSENTIELS DU CHEVEU**



Ce sont les vertus antioxydantes, donc anti-âge, de la grenade qui préservent le collagène de la peau. Ce sont elles aussi qui font durer les colorations des cheveux.

FANNY BLANC



# LA GRENADE une arme antirides





## Une plante aux effets antioxydants

Le grenadier séduit par son allure et ses fleurs, d'un beau rouge vif. « *Il pousse dans les zones méditerranéennes et supporte très bien la sécheresse* », explique Bernard Fabre, responsable laboratoire des produits végétaux Klorane. Apprécié pour son goût acidulé, son fruit est fortement concentré en antioxydants,

jusqu'à trois à quatre fois plus que le thé vert. « *Quant à l'écorce et aux racines, elles ont longtemps servi à soigner des maladies intestinales, comme le ténia* », précise notre expert. Mais c'est en cosmétique que la grenade est la plus efficace. Car, des feuilles au fruit, elle regorge de molécules aux propriétés actives.

## Son huile est anti-inflammatoire

« *Au niveau des feuilles, on retrouve une forte concentration de tanins catéchiques. Ces derniers sont reconnus pour leur action antimicrobienne et astringente, et pour faciliter la cicatrisation* », précise Bernard Fabre. Et c'est à partir des graines du fruit que l'on récupère une huile très intéressante

pour les formules anti-âge. Car elle est riche en acide punique, qui a des vertus anti-inflammatoires et apaisantes, et qui diminue la dégradation des fibres de collagène. Enfin, l'huile de grenade maintient une très bonne hydratation des tissus, grâce à ces acides gras linoléique et oléique.

## Elle fixe les pigments des colorations capillaires

« *La peau de la grenade est fortement concentrée en tanins de type ellagitannins (presque 60 % dans certains extraits). On a découvert qu'ils facilitaient l'étape du "mordantage" : c'est le processus qui fixe les pigments de couleur sur la fibre du cheveu* », explique Bernard Fabre. La peau du fruit contient

également des polyphénols qui ont une grande activité antioxydante. Ils préservent ainsi l'éclat de la coloration, en limitant l'oxydation. Formulés dans des soins anti-âge, ces mêmes polyphénols réduisent la dégradation des tissus exposés aux radicaux libres, donc le vieillissement cutané.

## 4 soins qu'on aime

### 1 CRÈME SÉBO-RÉGULATRICE

Les extraits de grenade et d'épilobe temporisent la production excessive de sébum et limitent la prolifération des boutons. L'acide salicylique affine le grain de peau et purifie. L'acide hyaluronique apporte de l'hydratation. **Gel-crème rééquilibrant et hydratant à la grenade, Korres, 32 € les 40 ml.**

### 2 SAVON ANTIRIDES

La grenade est associée à des extraits de plantes fraîches pour offrir une solide protection antioxydante : l'ashwagandha (plante ayurvédique), la réglisse, la carotte, le raisin et l'aloé vera hydratent, limitent les ridules, réduisent les gonflements et stimulent le renouvellement cellulaire. **Savon Longue vie grenade & miel, Loren Kadi, 4,80 €.**

### 3 HYDRATANT LÈVRES

L'extrait de framboise adoucit et apaise les lèvres, et celui de grenade maintient une bonne hydratation, afin que les lèvres retrouvent de la souplesse et un aspect plus pulpeux. **Baume à lèvres framboise-grenade, Eos, 5,90 €, en vente chez Nocibé.**

### 4 SHAMPOOING SPÉCIAL CHEVEUX COLORÉS

La base lavante sans sulfates nettoie en douceur le cuir chevelu sans le décaper, tandis que les microprotéines végétales réparent la fibre, et que la grenade fixe les pigments sur le long terme. **Shampooing soin à la grenade Éclat couleur, Klorane, 9,80 € les 200 ml.**





# Gommage corporel sucré salé

Pour faire peau neuve en deux temps, trois mouvements...

## Les ingrédients



4 c. à s. de sucre



1 c. à s. de sel de Guérande



2 c. à s. d'huile d'olive

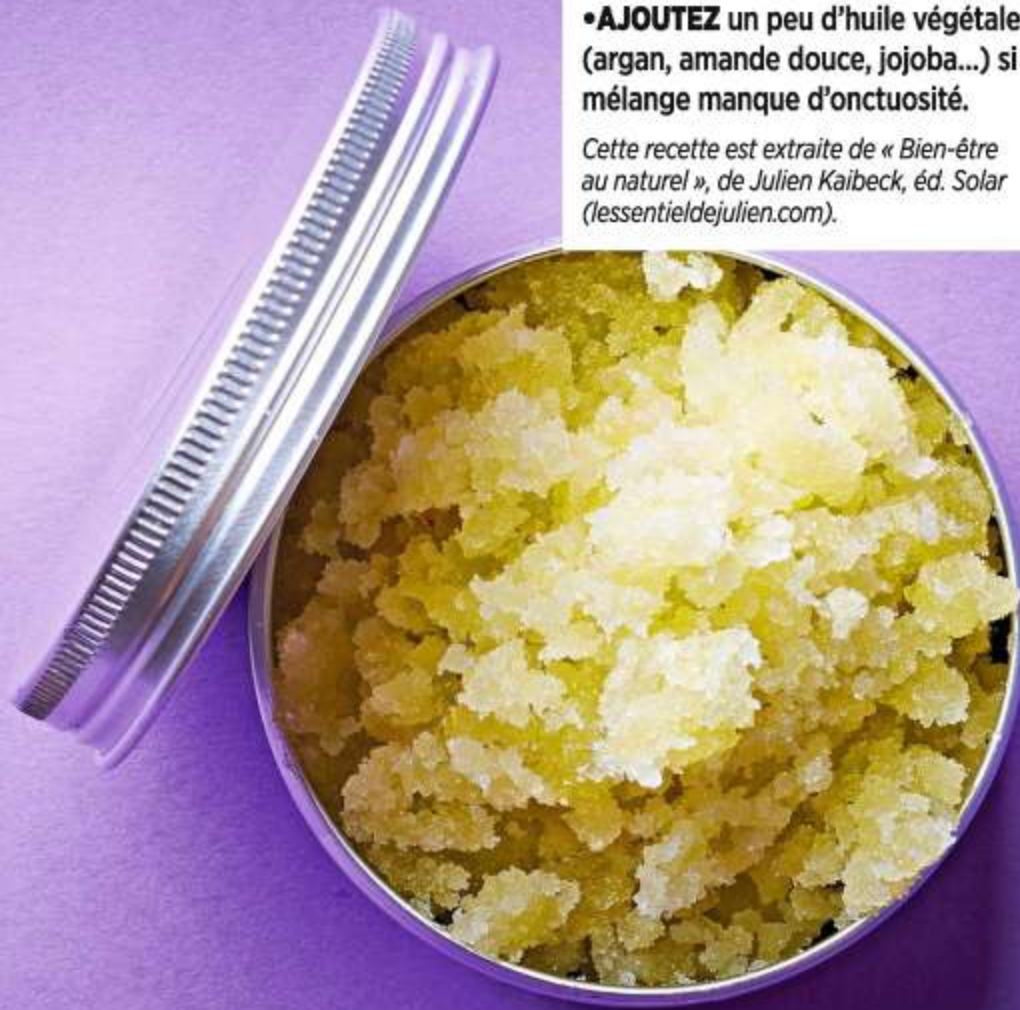


3 gouttes d'huile  
essentielle de lavande  
(*Lavandula angustifolia*)

## La recette

- **MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS** dans un grand bol, à l'aide d'une fourchette ou d'une cuillère.
- **AJOUTEZ** un peu d'huile végétale (argan, amande douce, jojoba...) si le mélange manque d'onctuosité.

Cette recette est extraite de « Bien-être au naturel », de Julien Kaibeck, éd. Solar ([lessentieldejulien.com](http://lessentieldejulien.com)).



## Comment l'utiliser

**Appliquez** la préparation sur peau mouillée, en massant d'abord longuement les coudes, les genoux, les talons, les pieds et les épaules. **Continuez sur tout le corps**, en évitant les muqueuses et la poitrine. **Rincez abondamment** à l'eau tiède. Séchez la peau en la tamponnant avec une serviette.

## Conseils d'amie

Ce mélange est une recette **minute** : il doit être utilisé immédiatement après sa réalisation. L'ajout d'une huile essentielle reste **facultatif**, mais apporte à ce soin une senteur très agréable et les vertus propres à la lavande. Vous pouvez la remplacer par du citron (*Citrus limonum*), de l'orange

(*Citrus sinensis*) ou de la menthe poivrée (*Mentha x piperita*). **Attention de ne pas frotter votre peau excessivement** : elle n'a pas besoin de rougir pour bénéficier des bienfaits de ce gommage ! **Si votre peau est sèche**, terminez en l'hydratant avec un lait corporel, un baume ou un beurre.



# Forcapil® HAIR ACTIV

Favorise la **croissance**  
et régule la **chute des cheveux\***



- ① Apporte DENSITÉ et FORCE aux cheveux
- ② Favorise la CROISSANCE (Vitamine B8 - Zinc)
- ③ Stimule le BULBE capillaire (Roquette)

CONVIENT AUSSI AUX FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES

En ce moment, **1 mois offert** pour 2 mois achetés\*\*



© 32433 Complément alimentaire - Disponible en pharmacie et parapharmacie \*\*Offre valable dans la limite des stocks disponibles - www.forcapil-hair-activ.com

Arkopharma, l'intelligence de la nature pour votre santé



# 5 ÉTAPES POUR faire durer sa colo

Quand on fait une coloration, le souci majeur est de préserver son éclat le plus longtemps possible. Pour lisser et gagner le cheveu, et pour que la couleur reste belle et brillante, on suit ces astuces de pros.

SOPHIE PATTIER

## Étape 1

### Colorer sans sensibiliser

• **Faire à la maison comme en salon :** ajouter une cuillerée à café d'huile végétale (coco, pépin de raisin, avocat...) au mélange prêt à l'emploi. Cela va permettre de consolider la fibre capillaire, de minimiser la sensibilisation du cheveu et de maximiser la tenue de la coloration. Dans les mélanges professionnels, des agents nourrissants (huiles végétales, glycérine, aloe vera, karité...) sont injectés dans la coloration.

• **Essayer une nouvelle technologie qui permet de protéger les cheveux lors de l'application de la coloration ou de la décoloration :** on ajoute un additif directement dans le mélange prêt à l'emploi. À base d'acide maléique, de céramides et de polymères, il préserve les structures internes du cheveu. Résultat, les pigments se fixent durablement et la coloration tient mieux. Smartbond de L'Oréal Professionnel et S.O.S. Capilexx de Myriam.K. Et aussi en entretien (Soin hebdomadaire à domicile Smartbond, L'Oréal Professionnel, 25 € les 250 ml).



## Étape 2

### Laver sans délayer

- **Utiliser un shampoing doux**, peu décapant et exempt de sulfates. Les crèmes lavantes et les baumes shampoings pour cheveux colorés préservent l'intégrité de la chevelure tout en limitant la fuite des pigments à chaque lavage.
- **Espacer la fréquence des shampoings**, grâce à l'emploi d'un shampoing sec dont les poudres absorbent efficacement le sébum et les poussières avec, en prime, un regain de volume pour l'ensemble de la chevelure.
- **Remplacer une fois sur deux le shampoing par un lavage avec une noix de masque capillaire**, diluée dans de l'eau chaude, afin d'obtenir un nettoyage tout en douceur.

#### ON VOUS RECOMMANDE

##### BAIN RÉGÉNÉRANT

Aux extraits réparateurs et protecteurs de couleur, ce bain lavant sans sulfates ressuscite les chevelures très agressées et abîmées, qui retrouvent ainsi leur souplesse et leur brillance. **Bain réflecteur SOS COLOR, Myriam.K, 13,90 € les 200 ml.**

##### SHAMPOOING ÉCLAT

Sans sulfates, ni silicones, ni parabens, ce shampoing pour cheveux colorés préserve la couleur des racines aux pointes, grâce à l'association de groseille bio d'Ardèche et d'huile de pépin de raisin bio. **Shampoing couleur éclat, Nature Moi, 3,76 € les 250 ml.**



### PLUS DE PROBLÈMES DE RACINES !

La solution entre deux cols : les sprays colorants. Entre le maquillage et la coloration, ces produits laissent un résultat éphémère mais bluffant sur les cheveux qui repoussent. Disponibles en plusieurs teintes, ils offrent un rendu naturel jusqu'au prochain shampoing. Attention toutefois de ne pas trop toucher ses cheveux ! (Hair Touch de L'Oréal Professionnel, Bye Bye Racines de Coloré par Rodolphe).



## Étape 3

### Soigner la fibre en profondeur

Sensibilisés par le processus chimique de la coloration, les cheveux colorés doivent être nourris et renforcés après chaque shampoing, sans faire d'impasse...

- **Choisir de préférence un masque pour cheveux colorés**, car ce type de produit ciblé contient des antioxydants et des agents « antifuite » de pigments.
- **Alternier les produits en cas de cuir chevelu sensible**, de cheveux gras ou de pellicules, en utilisant un shampoing traitant, puis un masque pour cheveux colorés.
- **Appliquer de l'huile** (jojoba, olive, argan, avocat, coco...) pure sur les longueurs et les pointes avant le shampoing ou en masque pour la nuit avant de les laver.

#### ON VOUS RECOMMANDE

##### MASQUE BRILLANCE

Une formule avec de la pulpe de grenade antioxydante et de l'huile d'argan super-nourrissante pour prendre soin des fibres, et maintenir la couleur et la brillance des cheveux colorés ou méchés. **Masque éclat couleur à la pulpe de grenade, Le Petit Marseillais, 5,70 € les 300 ml.**

##### BAUME RÉPARATEUR

À la mûre bio protectrice et à la fleur de sureau nutritive, ce masque assouplit la fibre capillaire et lisse les écailles pour laisser place à une chevelure plus lumineuse. **Masque réparateur éclat, Collection Nature by Cycle Vital, Eugène Perma, 22,10 € les 200 ml.**







## Réveiller la couleur

• **Faire un bain de pigments directs une fois par semaine**, pour pallier la fuite inévitable des pigments qui affadit les reflets et dénature la couleur. Sous la forme d'un masque, d'une crème ou d'une mousse repigmentantes, à laisser agir pendant une dizaine de minutes. Ces soins opèrent en enveloppant les cheveux de pigments en surface. Résultat : les reflets et la brillance sont à nouveau présents et permettent de patienter plus sereinement jusqu'à la prochaine coloration.

### ON VOUS RECOMMANDE

#### MASQUE REPIGMENTANT INTENSE

Entre deux colorations, chacune de ces nuances permet de rafraîchir et de nuancer sa couleur, tout en prolongeant l'éclat et la brillance grâce aux extraits de cardamine et de saponaire.

**Masque couleur, Mod's Hair, 7 nuances, 20 € les 150 ml.**

#### MOUSSE PIGMENTÉE

Une coloration fugace qui ranime la coloration le temps de quelques shampoings, en 3 minutes, grâce aux pigments directs qui viennent s'accrocher à la surface du cheveu. **Raviveur couleur, Schwarzkopf, 3 nuances, 7,90 € les 75 ml.**

#### CRÈME COLORANTE NATURELLE

Élaborée à partir de pigments naturels extraits de plantes bio (henné, racine de rhubarbe, betterave rouge), elle enveloppe la fibre capillaire pour raviver la couleur. **Crème colorante végétale, Logona, 5 nuances, 22,20 € les 150 ml.**



Merci à Myriam Keramane, fondatrice de Myriam.K Paris, Nathalie Saguez, responsable de la formation chez Mod's Hair, Catarina Lopes, coloriste à l'Atelier des Couleurs.



## Protéger les longueurs

Comme la peau, les cheveux souffrent des phénomènes d'oxydation. Été comme hiver, les UV, l'humidité et le vent oxydent les pigments et fragilisent la fibre qui devient poreuse.

• **Appliquer quotidiennement un soin sans rinçage**, sous la forme d'un sérum ou d'un spray, sur les longueurs et les pointes. Grâce à leurs antioxydants et à des agents relipidants, ils font office de voile protecteur tout au long de la journée, ce qui permet de lutter contre les processus d'oxydation.

### ON VOUS RECOMMANDE

#### CRÈME BOUCLIER

Appliqué sur cheveux humides avant le brushing, ou sur cheveux secs en finition, ce soin contient un filtre UV et de l'huile de lin pour nourrir, protéger et raviver l'éclat de la couleur.

**Crème de Jour Elseve Color-Vive, L'Oréal Paris, 7,90 € les 150 ml.**

#### BRUME DE JOUR

La formule de ce soin très léger, enrichie en extraits d'orchidées aux propriétés hydratantes, lustre et illumine de manière uniforme la chevelure, qui conserve ainsi sa couleur vibrante.

**Brume huile sans rinçage Colorlast, Matrix Biolage, 20 € les 125 ml.**



## Recette naturelle

### MASQUE POUR CHEVEUX COLORÉS

Idéal pour requinquer les cheveux asséchés et dévitalisés.

- 1/2 avocat bien mûr
- 2 jaunes d'œufs
- 2 c. à s. d'huile végétale
- 4 gouttes d'huile essentielle de lavande ou de rose
- 3 c. à s. de crème fraîche épaisse
- Le jus d'un demi-citron

1. Mélanger les ingrédients.
2. Placer la préparation au réfrigérateur quelques heures.
3. Appliquer une fois par mois, avant le shampoing, sur les longueurs et les pointes pendant un quart d'heure.



# POUR QUE VOTRE COULEUR RESTE ÉCLATANTE LA GRENADE VEILLE AU GRAIN.

NOUVEAU

PROLONGEZ L'ÉCLAT DE VOTRE COULEUR  
JOUR APRÈS JOUR.

Vos cheveux colorés et méchés ont besoin d'être nourris et protégés. C'est en alliant la pulpe de grenade de méditerranée et la précieuse huile d'argan que Le Petit Marseillais a créé la gamme Éclat Couleur. Deux ingrédients gorgés de soleil pour des cheveux soyeux, lumineux et une couleur éclatante.



*Ensoleillé par nature*



# Soins à la rose

Son parfum nous transporte toujours... et quand ses propriétés anti-âge entrent dans les formules de soin, aucune raison de nous en priver!

## 1 CONCENTRÉ MAINS SÈCHES

Destiné aux peaux sèches, ce soin pour les mains contient 20 % de karité nourrissant dans une texture onctueuse et non grasse laissant la peau souple et bien hydratée, avec une senteur de rose légère.  
**Crème mains karité Rose Mademoiselle, Institut Karité, 7 € les 30 ml.**

## 2 SENTEUR FLORALE

En format mini, cette eau de Cologne fraîche et pétillante se compose de roses et de baies, associées à quatre plantes bienfaisantes : le géranium, source d'harmonie; le cèdre tonifiant; le pamplemousse rafraîchissant; le gingembre revitalisant.  
**Eau du Cloître, Le Couvent des Minimes, 14 € les 30 ml.**

## 3 HYDRATANT DE NUIT

Ce soin hydrate comme un masque avec la légèreté d'une crème, grâce à une texture onctueuse et fraîche, qui contient un hydrolat et de l'huile essentielle de rose Damascena, de l'acide hyaluronique et de l'Antarctine, un extrait de micro-algue régénérant, de la cire d'abeille et de la glycérine.  
**Rosa angelica, Baume de rosée ré-hydratant 48 h & régénérant nuit, Sanoflore, 30 € les 50 ml.**

## 4 MASQUE PEAU DE VELOURS

La rose d'Anjou est mise à l'honneur dans une texture gel-crème qui fond sur la peau et lui apporte un grand confort, grâce à cet extrait végétal, riche en vitamine C et en antioxydants, ainsi qu'à l'eau de rose Centifolia et à l'extrait de Belle de nuit, nourrissants et apaisants.  
**Masque Splendide visage, Annick Goutal, 60 € les 50 ml.**

## 5 BAUME RÉPARATEUR

Une pommade douce, infusée d'eau de rose ancienne et de rose sauvage, pour revitaliser toutes les zones sèches et déshydratées du visage et du corps.  
**Baume lèvres et zones sèches, Nectar de 3 roses, Melvita, 10,50 € les 8 g.**

## 6 CRÈME MAINS DOUCES

À base d'huile d'amande douce, d'huile de rosier muscat et de cire d'abeille, cette crème onctueuse, aux notes florales et fraîches de rose, nourrit les mains et les rend douces et souples avec un parfum léger.  
**Crème mains parfumée Bouton de rose, Durance, 6,95 € les 30 ml.**

## 7 ANTI-ÂGE DE JOUR

Très confortable sur la peau, cette crème est formulée pour combattre les rides, redonner du volume au visage et de l'éclat au teint. Elle contient de l'acide hyaluronique, un extrait de rose Centifolia, de l'eau de rose de Damas, des cellules souches de rose des Alpes, un complexe antipollution et antiradicalaire...  
**Crème repulpante volumatrice, soin anti-âge global à la rose, Dr Renaud, 58,90 € les 50 ml.**



# TALIKA PARIS

DEPUIS 1948



## CONTOUR DE L'ŒIL, ANTI-ÂGE

*La Crème  
de la crème  
n'est pas  
une crème !*

► TIME  
CONTROL

Dès 28 jours :

Regard comme rajeuni\*\* : **92%**

Fermeté, rides, cernes, poches

\* de Talika  
\*\* Test de satisfaction - 13 volontaires - % exprimés



LE 1<sup>ER</sup> INSTRUMENT COSMÉTIQUE  
ANTI-ÂGE CONTOUR DE L'ŒIL\*  
ISSU DE LA RECHERCHE AÉROSPATIALE  
BREVETÉ

[www.talika.com](http://www.talika.com)

DISPONIBLE CHEZ SEPHORA, EN PHARMACIE ET SUR TALIKA.COM



**Nos expertes**



**DR NADINE POMARÈDE**  
dermatologue  
spécialisée en  
esthétique, auteur  
de « Mon cahier  
beautyfood »  
(éd. Marabout)



**DR CATHERINE BERGERET-GALLEY**  
chirurgienne  
esthétique

# Médecine anti-âge

## LES MAINS AUSSI !

Plus encore que le visage, les mains subissent les agressions du soleil, des détergents... et finissent par trahir notre âge. Des techniques nouvelles permettent de les repulper ou de gommer les taches, leur donnant une seconde jeunesse. **MARIE-CHRISTINE DEPRUND**

### Les mini-injections

si elles se dessèchent et se rident

Les « skin boosters » sont indiqués. « Il s'agit de mini et multiples injections (un peu comme la mésothérapie) d'une solution à base d'acide hyaluronique, auquel on ajoute des facteurs de croissance, des vitamines..., détaille le Dr Nadine Pomarède, dermatologue. Ces différents types de produits

sont choisis suivant la qualité de la peau et ses besoins. »

#### LE RÉSULTAT

Le dos de la main est regalbé.

#### EN PRATIQUE

Compter 3 séances espacées de 15 jours à 3 semaines, puis une séance d'entretien tous les 6 mois. Environ 300 € la séance.

#### EN PRÉVENTION

On peut booster ses menus en bons gras, les acides gras oméga-3, qui limitent l'évaporation de l'eau de la peau : saumon, maquereau, hareng, sardines, huiles de colza et de lin, œufs enrichis, amandes, noix et mâche (un des seuls végétaux qui en contiennent).



LABORATOIRES

**KLORANE**

BOTANIQUE DE PRECISION

Quinine, caféine, arginine,  
concentrons nos forces contre la chute de cheveux.

**NOUVEAU Force tri-active**

Dès 6 semaines

DENSITÉ  
82%<sup>(1)</sup>  
de satisfaction

CROISSANCE  
+39%<sup>(2)</sup>

RÉSISTANCE  
117000<sup>(2)</sup>  
cheveux fortifiés

1 flacon  
= 3 mois  
d'utilisation

**BREVET DÉPOSÉ**

*Quinquina*  
(Cinchona pubescens Vahl.)

LABORATOIRES  
**KLORANE**

**Force tri-active**  
sérum au complexe actif  
quinine-caféine-arginine  
DENSITÉ, CROISSANCE, RÉSISTANCE  
cheveux clairsemés, chute chronique

PARIS

**BREVET DÉPOSÉ**

*Quinquina*  
(Cinchona pubescens Vahl.)

LABORATOIRES  
**KLORANE**

Shampooing à la quinine  
et aux vitamines B  
STIMULANT ET FORTIFIANT  
chute de cheveux, cheveux fatigués,  
complément des traitements antichute

PARIS

N°1 des shampooings antichute<sup>(3)</sup>

3 actifs stimulants pour 3 résultats en 3 mois, c'est tout le pouvoir de Force tri-active,  
le nouveau sérum des Laboratoires Klorane contre la chute de cheveux chronique installée.

Découvrez l'ensemble de nos gammes de soins en pharmacie, parapharmacie et sur [www.klorane.fr](http://www.klorane.fr)

Contactez Anne-Laure Nguyen Huy Lai, docteur en Pharmacie, Informations Conseil Klorane, BP 100, 81506 Lavaur - Tél.: 0 826 00 24 24 (0,15€/mn)

Siège social : Laboratoires Klorane, 45, place Abel-Gance, 92100 Boulogne - RCS Nanterre 403 271 075 333837

(1) Test de satisfaction sur 45 sujets après 6 semaines d'utilisation. (2) Résultats moyens phototrichogramme, 30 sujets après 6 semaines d'utilisation.

(3) Source IMS Health - IMS PEC, marché des shampooings antichute en pharmacie, en France, année 2015, en volume et valeur.



### Le peeling

#### si elles ont peu de taches

Il s'agit d'un peeling moyen à l'acide trichloracétique (TCA). Le dermatologue enduit la peau de cette solution chimique et laisse agir pendant quelques minutes. Ça picote, ça brûle, c'est un peu douloureux.

#### LE RÉSULTAT

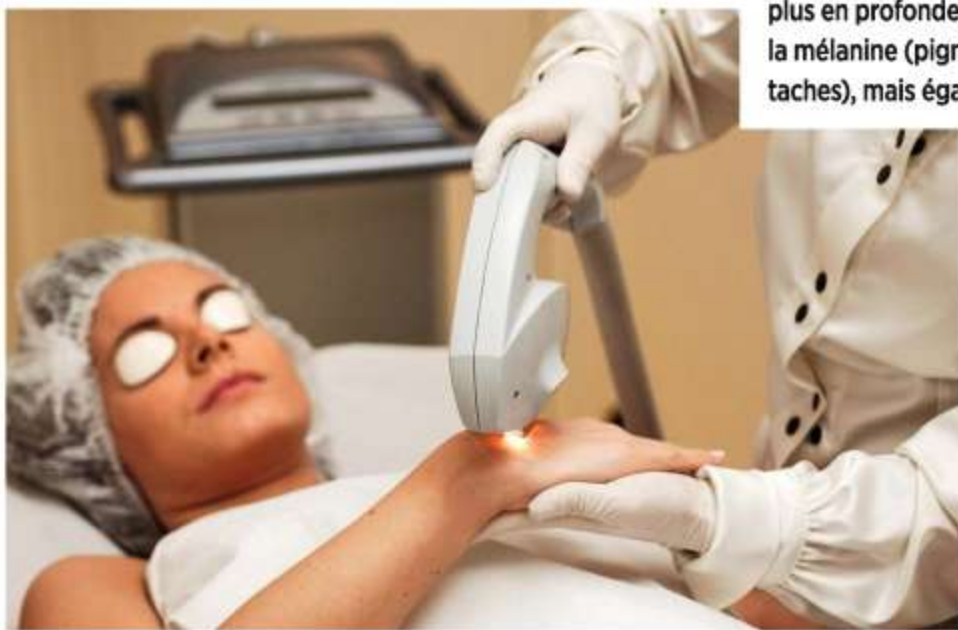
La partie supérieure de la peau va partir et laisser place à un épiderme tout neuf, sans taches, au bout d'une semaine environ. Sans compter une amélioration de la qualité de la peau, plus lisse mais aussi plus tonique.

#### EN PRATIQUE

De 150 à 300 € le peeling.

#### EN PRÉVENTION

Été comme hiver, mieux vaut protéger ses mains du soleil en appliquant un écran solaire plusieurs fois par jour ou une crème mains avec SPF. On peut aussi les enduire régulièrement d'une épaisse couche de crème réparatrice (Bepanthène, Cicaplast, Epithélial, Xeracalm), si possible toute la nuit, en portant des gants en coton pour une meilleure pénétration.



### Le laser

#### si elles sont très tachées

« Si les mains se teintent de nombreuses taches, le laser est la meilleure option », conseille le Dr Didier Pegoud, laseriste à Lyon. Deux solutions :

- le laser Picosure, qui offre l'avantage de ne pas laisser de croûtes, mais la peau reste légèrement gonflée et rouge pendant 48 heures environ ;
- le laser de lissage Icon, plus récent, qui associe plusieurs longueurs d'onde et travaille plus en profondeur. Il agit sur la mélanine (pigment des taches), mais également sur la

peau, avec un effet de photo-rajeunissement. Mais il laisse des petites croûtes et la peau reste un peu gonflée pendant une dizaine de jours.

#### LE RÉSULTAT

Les taches disparaissent et l'aspect de la peau est rafraîchi avec les deux types de laser.

#### EN PRATIQUE

Prévoir de 2 à 4 séances en fonction du nombre de taches. Entre 300 et 500 € la séance.

#### EN PRÉVENTION

Pas de soleil au moins un mois avant la séance et jusqu'à un mois après. Appliquer une crème réparatrice pendant quelques jours après la séance, ainsi qu'une protection solaire SPF 50+ pendant un mois.

### Le micro-lipofilling

#### si elles ont tendance à se creuser

L'effet le plus durable est obtenu avec le micro-lipofilling, une méthode de remodelage chirurgical. Elle consiste, sous anesthésie locale, à prélever ses propres cellules graisseuses sur le ventre, à les traiter, puis à les injecter sur le dos des mains. « On en injecte toujours un peu plus que nécessaire, car il y a une légère fonte les premiers mois », précise le Dr Bergeret-Galley.

#### LE RÉSULTAT

Une amélioration de la qualité et de l'aspect de la peau.

#### EN PRATIQUE

Entre 3000 et 4000 € l'opération. C'est cher, mais le résultat est durable.

#### EN PRÉVENTION

On peut faire des séances de la nouvelle version du Cellu M6. « Il mobilise les fibres de la

peau et relance la production naturelle d'acide hyaluronique, d'élastine et de collagène. Au fur et à mesure, La peau regagne en densité, en souplesse », explique Karine Gauthier, responsable de formation LPG. Prévoir 2 séances de 10 minutes par semaine, puis une fois par mois en entretien. 20 € la séance. Pour trouver un praticien : [www.lpgsystems.fr](http://www.lpgsystems.fr).

### LES SOINS ANTI-ÂGE DE L'ONGLE

Les ongles aussi vieillissent : ils s'assèchent et peuvent se stries dans la longueur. Pour l'éviter, matin et soir, on les masse en même temps que ses mains, avec une crème hydratante riche et en insistant sur leurs pourtours. « On les "nourrit" également avec des aliments riches en vitamine B comme les fruits de mer, les légumes et tous les fruits secs », recommande le Dr Nadine Pomarède.



# AGIR SUR SES RIDES... POURQUOI ATTENDRE? MOI, JE L'AI FAIT!

Juvéderm® est une gamme de produits de comblement injectés par des médecins spécialisés en esthétique à des millions<sup>1</sup> de femmes dans le monde. Juvéderm® estompe les rides et restaure les pertes de volume du visage, afin de rajeunir l'apparence.

Juvéderm® est élaboré à base d'acide hyaluronique, un composé naturellement présent dans la peau qui contribue à son hydratation mais diminue avec l'âge.

Le laboratoire Allergan, leader mondial en esthétique médicale<sup>2</sup>, développe et fabrique depuis plus de 35 ans<sup>3</sup>, les produits de la gamme Juvéderm® en France.

Parlez-en à un médecin spécialisé en esthétique ou rendez-vous sur [www.juvederm.fr](http://www.juvederm.fr) pour plus d'informations.



Atténue les rides du front et du contour de l'œil

Adoucit les sillons nasogéniens et restaure les volumes

Estompe les ridules autour de la bouche

1. 32 millions de seringues vendues dans le monde entre janvier 2004 et décembre 2014. 2. Etude de marché « GNI Facial Aesthetics Market to 2020 » publiée en mai 2014. Allergan est leader en part de marché sur le secteur de l'esthétique faciale avec une part de marché de 58% en 2013. 3. 1ère approbation pour un produit de comblement Allergan obtenue aux Etats-Unis en juillet 1981. La gamme Juvéderm® se compose des produits suivants: Juvéderm VOLUMA® with lidocaine, Juvéderm VOLIFT® with lidocaine, Juvéderm VOLIFT® Retouch, Juvéderm VOLBELLA® with lidocaine, Juvéderm ULTRA® 2, ULTRA® 3 et ULTRA® 4, Juvéderm ULTRA SMILE® et Juvéderm Hydrate. Ces produits sont composés de gel stérile, apyrogène et physiologique d'acide hyaluronique. Ils sont destinés au traitement des dépressions cutanées, à la restauration des volumes du visage et/ou l'ourlement des lèvres. Le traitement par produit de comblement peut nécessiter plusieurs retouches dans le temps pour atteindre la correction souhaitée. Après une injection d'un produit de la gamme Juvéderm®, des réactions locales peuvent apparaître de façon immédiate ou retardée, et sont souvent liées à l'injection elle-même: rougeurs, inflammation, érythème, etc., pouvant être associées à des démangeaisons et des douleurs à la pression. Ces réactions peuvent persister une semaine. Des hématomes, une induration ou des petites boules (nodules) au point d'injection, une coloration ou une décoloration sur la zone traitée peuvent également apparaître. Des cas de nécroses dans la zone située entre les sourcils, d'abcès, de granulome et d'hypersensibilité immédiate ou retardée ont été rapportés après des injections. Vous devez signaler à votre praticien dans les meilleurs délais toute persistance de réactions inflammatoires au-delà d'une semaine ou l'apparition de tout autre effet secondaire. Veuillez lire attentivement les instructions figurant dans la notice que votre praticien vous remettra. L'utilisation de ces produits nécessite l'intervention d'un professionnel de santé. Pour plus d'informations, demandez conseil à votre praticien. Ces dispositifs médicaux de classe III sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE 0459. Fabricant: ALLERGAN - Route de Proméry, Zone artisanale de Pré-Mairy - 74 370 Pringy. Distributeur: ALLERGAN FRANCE - 12, place de la Défense - 92 400 Courbevoie. 16/03/AGN/GP/007 - FR/0050/2016i - Mars 2016.





# 1 PALETTE EXPERTE POUR SOURCILS

Ce boîtier contient l'essentiel pour redessiner et restructurer sa ligne de sourcils : une mini-pince à épiler (facile à utiliser), une brosse goupillon pour discipliner, deux poudres de couleur différente et un pinceau applicateur pour déposer la teinte choisie.

*La Palette Sourcils, Chanel, 45 €.*

## Les irrésistibles du mois

Formules pointues, textures légères, parfums raffinés... Ces soins hors pair font rimer séduction avec perfection. Nos cinq coups de cœur.



# 2 FOND DE TEINT ÉQUILIBRANT

Allié des peaux mixtes, ce fond de teint laisse un fini mat et naturel sur la peau, contrôle les excès de sébum (extrait d'algue) et hydrate (hyaluronate de sodium), là où c'est nécessaire. Fluide, sans corps gras, il est enrichi en protéine de soie, et existe en treize teintes pour convenir à toutes les carnations.

*Superbalanced silk makeup SPF 15, teint de soie, effet peau nue, Clinique, 33 €.*



# 3 MASCARA SUPER-VOLUMATEUR

Double effet volumateur pour ce mascara : à l'application, sa formule avec des cires de carnauba et de fleur de cassier, enrobe chaque cil et le gaine, tandis qu'un complexe à base d'actifs boosters, dont le panthénol, renforce et épaissit la frange à chaque passage... Existe en noir ou brun, en édition limitée.

*Mascara Supra Volume, Clarins, 28 €.*



# 4 FARD SCULPTEUR

Inspiré par les maquilleurs des défilés, ce produit se compose de deux embouts pour sculpter le visage. L'embout mat sert à créer des ombres du menton au front pour affiner ses traits. Tandis que l'embout nacré s'applique sur le haut des pommettes, le haut de la bouche et l'arête du nez pour illuminer...

*Diorblush light & contour, duo stick sculptant, Dior, 46 €.*

# 5 CURE ANTI-ÂGE

Chacune de ces petites ampoules contient un concentré réparateur soigneusement dosé pour soulager les peaux stressées, susceptibles de vieillir prématurément. Grâce à des agents anti-irritants et à la technologie Chronolux réparatrice, la peau est apaisée et protégée du stress environnemental (UV, pollution, etc.). À utiliser en cure de deux semaines.

*Ampoules réparation Intensive Advanced Night Repair, Estée Lauder, 140 € les 60 doses.*







YVES ROCHER



73%\*  
des femmes constatent  
que leur peau est réparée  
et désasphyxiée

# STOP À LA POLLUTION SUR VOTRE PEAU

Surconcentré en actif d'Aphloïa, l'Essence Double Action Elixir Jeunesse  
booste les mécanismes de réparation et d'anti-pollution de la peau.  
Double efficacité : une peau détoxifiée, un teint éclatant.

\*Test de satisfaction mené sur 101 femmes pendant 4 semaines en application bi-quotidienne.



# C'est quoi un bon soin pour ongles & cuticules?

Hydratant, adoucissant, il soigne les ongles et les cuticules, qui jouent un rôle majeur, en les protégeant. Pour conserver l'ensemble en bonne santé, on les nourrit et on les masse plusieurs fois par semaine.



## Il est nourrissant

Ce type de soin contient des lipides (huile, beurre, cire), afin d'hydrater ces zones qui se dessèchent très facilement. De plus, ces corps gras vont les isoler de l'eau, qui a tendance à les ramollir. Certaines huiles sont particulièrement recommandées pour les ongles : celles d'olive, d'argan ou de ricin.

## Il ramollit les petites peaux

En hydratant le pourtour de l'ongle, ce soin assouplit les cuticules (voir encadré ci-contre). C'est ce qui permet ensuite de les repousser en douceur. Si on en a trop ou qu'elles sont récalcitrantes, il faut opter pour d'autres solutions. On peut soit faire un léger gommage avec des grains peu abrasifs, soit utiliser un produit contenant des acides de fruits (ou un autre actif kératolytique), qui supprime plus facilement ces petites peaux. Attention à ne pas en abuser : une fois par semaine maxi!

## Il fortifie la structure de l'ongle

Comme le cheveu, l'ongle est constitué de kératine. Or, rien de mieux que les corps gras et la vitamine E pour renforcer celle-ci. L'huile de ricin (qui fait aussi des miracles sur les cils) est réputée pour fortifier l'ongle et stimuler sa pousse. On en trouve souvent dans ce type de soin.

## *A savoir*

*Les cuticules sont ces petites peaux qui bordent la base de l'ongle. Elles le protègent, en empêchant les microbes de pénétrer à l'intérieur.*

## En pratique

### • Quand l'appliquer ?

Le soir au coucher en petite quantité (car il est gras), en massant bien le contour de l'ongle et l'ongle lui-même.

### • Comment faire avec les cuticules ?

On les repousse en douceur après la douche, ou on fait un bain de doigts dans de l'eau tiède. On procède avec un bâtonnet de buis recouvert de coton ou un embout spécial en caoutchouc.

### • Peut-on les couper ?

Non, car les cuticules protègent l'ongle. En les coupant, on risque de les épaissir, et de se couper. Seules les manucures peuvent le faire sans problème.



INNOVATION ANTI-ÂGE

# LE SÉRUM ANTI-ÂGE NOUVELLE GÉNÉRATION

Chaque jour, votre peau est exposée à de multiples facteurs extérieurs qui favorisent et accélèrent son vieillissement. Ce qui l'asphyxie le plus ? La pollution.  
Alors quoi de plus naturel que le végétal pour lutter contre ces agressions quotidiennes.

## UN SÉRUM ESSENCE ULTRA-CONCENTRÉ

S'inspirant des capacités exceptionnelles de réparation et de protection de l'Aphloïa, les Experts Yves Rocher ont extrait sa molécule active pour créer l'Extrait Surconcentré d'Aphloïa. Ils ont ensuite intégré ce nouvel actif surpuissant et naturellement assimilable<sup>(1)</sup> par la peau dans une **nouvelle génération** de sérum ultra-concentré à la **double action anti-âge** : L'Essence Double Action Elixir Jeunesse.

## UNE AUTO-PROTECTION NATURELLE

Originnaire de Madagascar, l'Aphloïa est une plante capable de renouveler intégralement son écorce et de concentrer au cœur de ses feuilles une molécule naturelle qui la protège efficacement contre les agressions extérieures.

## LA RÉPONSE AUX FEMMES D'AUJOURD'HUI

Pollution, UV, fatigue, stress...  
L'Essence Double Action Elixir Jeunesse vous protège et lutte au quotidien contre les méfaits de tous ces facteurs extérieurs qui accélèrent le vieillissement de votre peau grâce à une double action complémentaire : **réparation + anti-pollution.**

## QU'EST-CE QU'UNE ESSENCE ?

L'essence est une nouvelle génération de sérum, hautement concentrée en actif. Sa texture sensorielle innovante, fluide et transparente, est rapidement absorbée pour une pénétration et une efficacité optimale.



— Découvrez l'innovation Essence Double Action Elixir Jeunesse dans nos 650 magasins Yves Rocher —

<sup>(1)</sup> Test in vitro <sup>(2)</sup> Test de satisfaction mené sur 101 femmes pendant 4 semaines en application bi-quotidienne <sup>(3)</sup> Déposés en France



# 6 soins nourrissants pour les ongles

Qu'ils soient indiqués seulement pour ongles et/ou cuticules, grâce à leur pouvoir émollient, qui ramollit ces dernières, ces produits améliorent leur santé et leur beauté.

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |
| <b>Soin ongles et cuticules SO' BIO LÉA NATURE</b><br>9,80 € les 15 ml.           | <b>Soin des ongles Or Vert GOLDEN GOLD</b><br>19,90 € les 5 ml.                   | <b>Soin ongles &amp; cuticules LE COUVENT DES MINIMES</b><br>9 € les 15 ml.       | <b>Crème abricot pour les ongles DIOR</b><br>26 € les 12 g.                        | <b>Sérum de soin pour les ongles Nail Spa ALESSANDRO</b><br>19,90 € les 14 ml.      | <b>Gel émollient cuticules ECRINAL</b><br>10,80 € les 10 ml.                        |

## SES PROMESSES

|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Une formule courte à base d'huiles végétales (ricin, argan, camélia), qui nourrit et assouplit les cuticules, afin que les petites peaux disgracieuses disparaissent. En plus, elle fortifie et hydrate l'ongle. | Une formule 100 % huile de graines de figues de Barbarie, riche en acide linoléique réparateur, en vitamine E et acides gras oméga-3 et 9. | Ce soin baume au beurre de karité, huiles de ricin et de noyaux d'abricots, cires de carnauba et d'abeille nourrit et assouplit les cuticules et fortifie les ongles. | Soin culte de la marque depuis 1963, cette crème promet d'améliorer la résistance des ongles et de favoriser leur croissance, tout en ramollissant les cuticules. | Huiles de macadamia et de mangue, et extraits de fleurs de lotus protègent et nourrissent les cuticules, et redonnent aux ongles leur élasticité et leur résistance. | Ce gel allie des huiles de son de riz et de pépins de raisin à de l'acide lactique pour favoriser le soin des cuticules et obtenir un contour net, propre et soigné. À appliquer une fois par semaine. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ON A AIMÉ

|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |                                                             |                                                   |                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sa formule gélifiée qui se transforme en huile à l'application. L'embout canule qui facilite une application précise. La formule bio. | La formule réparatrice et le packaging ingénieux : en dévissant l'applicateur, un pinceau se dévoile pour appliquer le produit ; en le revissant, on utilise l'embout pour repousser les cuticules et masser l'ongle. | Sa formule très complète (plus élaborée que la précédente version), son odeur agréable, et son format pratique qui se glisse partout. | Son joli petit pot et sa couleur abricotée, qui font envie. | Sa bonne efficacité émolliente sur les cuticules. | Sa formule douce et respectueuse de l'ongle, grâce aux huiles, mais qui facilite tout de même l'élimination des cuticules. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ON A MOINS AIMÉ

|                       |                                                                                |                  |                                                                                            |                                                                 |                                                                                                                   |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rien à lui reprocher. | Le prix, assez élevé, même si très peu de produit suffit à chaque application. | Rien à redire... | Son prix, sa formule un peu collante, et... la présence de nombreux ingrédients chimiques. | Sa forme « sérum » est un peu trop liquide et coule facilement. | Il a une petite action nourrissante sur les ongles, grâce aux huiles qu'il contient, mais il ne les fortifie pas. |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Naturelle et belle jusqu'au  
bout des doigts



## lavera. Active la beauté naturelle.

La formule légère de la Crème Mains & Ongles aux ingrédients précieux bio que sont l'extrait de camomille, les huiles d'olive et d'avocat prend soin efficacement des peaux sèches et rêches et protège par la même occasion les ongles et les cuticules. La Crème Mains basis sensitiv, spécialement développée pour répondre aux besoins des peaux sèches, apporte un soin intensif et une hydratation durable. Vos mains sont naturellement belles, soignées et douces.



### 100 % cosmétiques naturels certifiés

lavera Naturkosmetik – une expertise reconnue depuis plus de 25 ans. Une garantie de qualité en 10 points.  
Pour en savoir plus, rendez-vous sur [lavera.de/fr/soin-naturel](http://lavera.de/fr/soin-naturel)



#handmate [lavera.fr](http://lavera.fr)





Tendance!

## LA COSMÉTO VEGAN

Déjà bien implantés en Grande Bretagne, les cosmétiques vegan arrivent chez nous! A priori, on peut se demander quel est le rapport entre produits de beauté et veganisme? Le veganisme est un mode de vie qui exclut toute exploitation animale. Or, de nombreux produits animaux (cire d'abeille, miel, lanoline, rouge de cochenille, le colorant des rouges à lèvres) entrent dans la fabrication de produits de beauté. Les marques y sont sensibles et proposent désormais des soins sans dérivés animaux. Des labels ont été créés : The Vegan Society, Certified Vegan, Cruelty Free... À découvrir chez The Body Shop, Lush, AromaZone, dans des marques bio (Lavera, Logona, Odylique...) et sur les sites [www.boutique-vegan.com](http://www.boutique-vegan.com), [www.biggreensmile.fr](http://www.biggreensmile.fr), [www.moncornerb.com](http://www.moncornerb.com)...



Zoom sur

### Un soin préventif premières rides



Quels sont ses points forts?

**Laurie Jacquet, responsable communication scientifique Vichy International**

C'est le premier soin de jour capable de ralentir l'apparition des signes de

l'âge en formation, grâce à une association d'actifs inédits dans une formule filtrée, qui protège jusqu'aux UVA longs (SPF 25), le tout sans fini gras, ni collant. Son efficacité a été démontrée en condition de vie réelle.

### Quels en sont les ingrédients phares?

**L.J.** Les racines antioxydantes de baicaline, une plante clé de la médecine traditionnelle chinoise, que nous avons sélectionnée pour ses pouvoirs antioxydants. Elle apporte les défenses nécessaires à la peau et lutte contre l'impact des radicaux libres. Le bifidus, dérivé de probiotique est, quant à lui, obtenu par fermentation, et permet de renforcer la fonction barrière de la peau et de diminuer sa sensibilité. Enfin, l'eau minéralisante de Vichy renforce l'épiderme contre les agressions internes et externes, grâce à sa grande richesse en minéraux.

### À qui s'adresse-t-il?

**L.J.** À toutes les femmes, à partir de 25 ans, concernées par le vieillissement cutané. Il est de plus adapté aux peaux sensibles.  
**Slow âge Soin quotidien correcteur des signes de l'âge en formation, Vichy, 30 € les 50 ml.**

## On aime! Les baumes duo yeux & lèvres

Ces soins deux en un qui traitent ces deux zones fragiles contiennent des concentrés d'actifs anti-âge.



#### CORRECTEUR

Une texture baume qui comble les ridules du contour des yeux et de la bouche, et corrige les défauts avec le complexe Uni Perfect (calendula, kiwi, cresson, plantes asiatiques).

**Uni Skin yeux et lèvres**  
**Baume unifiant perfecteur, Payot, 39,50 € les 15 ml.**



#### TENSEUR

Sa texture fondante et ses actifs (algue des neiges, vitamines, lycopène, beurre de karité et huile de jojoba) traitent les signes de relâchement avec un effet immédiat.

**Baume yeux-lèvres**  
**Defence Elixage Contour, Bionike, 45,50 € les 15 ml.**



#### REDENSIFIANT

Ce soin à la texture légère régénère, atténue les taches, et traite les poches et les cernes, grâce à des molécules de fleur de safran et de cellules végétales de fleur de bougainvillier.

**Nuxuriance Ultra**  
**Contour yeux et lèvres anti-âge global, Nuxe, 34 € les 15 ml.**



### Comment démaquiller les yeux sensibles?

Déposer un peu de démaquillant sur un disque en coton. Puis, en maintenant le disque entre l'index et l'annulaire, effectuer de légères pressions de droite à gauche sur la paupière, puis de haut en bas le long des cils (conseil A-Derma).



## Le conseil dermato

En octobre, on remet le chauffage dans nos appartements et nos maisons... Mais, attention, il ne faut pas qu'il déshydrate notre peau! L'air sec absorbe en effet l'eau ambiante, celle de l'épiderme y compris. Mieux vaut donc humidifier l'air dans la chambre pendant la nuit, en étendant une serviette humide près du radiateur ou en plaçant un bol d'eau à proximité.

Et limiter la température à 19 °C maximum.

Merci au Dr Michèle Sayag, médecin allergologue, directrice médicale Bioderma.



**La B.A.**

## Pour le cancer du sein

En octobre, pour tout soin DDML + Jumbo porte-clefs acheté, Clinique reverse 10 % du prix de vente à l'association Le Cancer du sein, parlons-en!

**Émulsion hydratante  
Tellement différente  
(DDML), Clinique, 52 €  
les 125 ml (éd. limitée).**

## Le produit naturel du mois

Ce vernis édité en cinq nouvelles teintes (rose blanche, des sables, vintage, tendre et chic) contient jusqu'à 83 % d'ingrédients d'origine naturelle et sa formule est « 8 free », c'est-à-dire sans toluène, formaldéhyde, résine de formaldéhyde, xylène, dibutyl phthalate, parabens, camphre, ni colophane.

**Vernis à ongles Summer rose collection, Bo.ho, 5,99 € les 5 ml.**



# ONAGRINE

PARIS



Des soins sensoriels et naturels,  
votre beauté sublimée.

## WHITE PERFECTION

*Les taches s'effacent, la peau rayonne*

Mariage subtil d'extraits végétaux d'une blancheur absolue, révélateurs de lumière, le Sérum Anti-Taches WHITE PERFECTION est la réponse idéale pour retrouver un teint uniforme et gommer les taches.

EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

- Sérum Anti-Taches Concentré de Lumière (ACL : 6428897)

Onagrine - [www.onagrine.com](http://www.onagrine.com)



## La force de la nature pour vos cheveux

### CAPILEOV ANTI-CHUTE

est un complément alimentaire qui possède de nombreux actifs, dont du Serenoa repens, qui soutient la croissance naturelle des cheveux. Il permet de redonner volume et croissance.

**OFFRE SPECIALE  
1 mois OFFERT**

dans un lot de 3 boîtes  
Lot de 3 : ACL 2607605

EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

Laboratoires Nutreov  
[www.nutreov.com](http://www.nutreov.com) / 04 73 83 80 80

Pour votre santé, bougez plus. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

**91%  
DE SATISFACTION\***

**INTENSIF  
1 gélule  
/ JOUR**



\* N° étude : 7.06.86j

# noreva

LABORATOIRES

**Nouveau**



## EXFOLIAC\*

**Le soin des peaux à imperfections**

Exfoliac® Global 6 est un soin traitant nouvelle génération qui cible **6 actions en 1 seul geste**. Il **exfolie, corrige, apaise, matifie, lisse** et **limite** les traces cicatricielles. Non comédogène.

Tube 30ml - ACL : 4124934

Exfoliac Lotion Micellaire Purifiante **nettoie, démaquille, assainit et rafraîchit**. Elle laisse une peau nette, matifiée et purifiée. Formule non comédogène, testée sous contrôle dermatologique et ophtalmologique.

Flacon 500ml : ACL 6008425 - Flacon 250ml : ACL 6008426 - Flacon 100ml : ACL 6008427

EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

Laboratoires Noreva - [www.noreva-laboratoires.com](http://www.noreva-laboratoires.com)



## Nos experts



**DR LAURENT CHEVALLIER\***

médecin  
nutritionniste,  
attaché au  
CHU de  
Montpellier



**CAROLINE GAYET\*\***

diététicienne  
phytothérapeute



\*Coauteur, avec  
Claude Aubert,  
de « Alors, on  
mange quoi? »,  
éd. Fayard.

\*\*Coauteur, avec  
Michel Pierre,  
de « Ma bible  
des secrets  
d'herboriste »,  
éd. Leduc.s.



# SPÉCIAL IMMUNITÉ

# L'ALIMENTATION

JE ME RÉGALE ET J'ÉVITE LES MALADIES

# QUI PROTEGE

LA SAISON FROIDE APPROCHE, ET AVEC ELLE SON CORTÈGE DE MICROBES...  
POUR PASSER L'HIVER AU TOP DE LA FORME, ON MET L'ACCENT SUR LES ALIMENTS  
PROTECTEURS DE L'IMMUNITÉ. ET EN PLUS ON SE RÉGALE! ÉMILIE NODIGA

Quand les températures baissent, les maux de l'hiver guettent. Rhume, toux, gastro ou, pire, grippe, sont plus fréquents à cette période. Non pas directement à cause du froid, comme on le pense souvent, mais plutôt parce qu'on a tendance à rester à l'intérieur et à se retrouver confinés, et nombreux, dans des lieux chargés de microbes (métro, bureau, magasins...). Bien sûr, on pense à se laver les mains régulièrement, à bien aérer les pièces, à mettre un mouchoir devant sa bouche quand on éternue... Mais l'alimentation est aussi un bon moyen de faire barrage aux virus et aux mauvaises bactéries qui nous entourent.

## Comment renforcer ses défenses immunitaires au quotidien...

**Avoir une alimentation équilibrée.** Un manque de magnésium ou de vitamine C, par exemple, fatigue et réduit la résistance aux infections. « *Attention aussi aux apports en protéines, chez les personnes âgées et végétariennes notamment, car celles-ci sont indispensables à la formation des anticorps* », souligne le Dr Laurent Chevallier, nutritionniste. **Mettre l'accent sur les aliments protecteurs** (ail, citron, kiwi, miel...) qui renforcent les défenses.

**Bichonner sa flore intestinale.** « *Constituée de milliards de bactéries, elle doit être équilibrée, sinon c'est la porte ouverte aux mauvaises bactéries et aux infections* », explique le médecin. La solution : miser sur certains aliments (produits fermentés riches en probiotiques...) et en éviter d'autres (produits transformés riches en additifs...). ■

3

C'EST LE NOMBRE DE RHUMES QUI TOUCHENT  
LES ADULTES CHAQUE ANNÉE.  
LES TOUT-PETITS EN ONT PLUS, À CAUSE DE  
LEUR SYSTÈME IMMUNITAIRE IMMATURE.

^

200

C'EST LE NOMBRE DE VIRUS POUVANT  
PROVOQUER UN RHUME. CE QUI EXPLIQUE  
QU'IL N'EXISTE PAS DE VACCIN.

Source : Ameli.

^





# LES 15 ALIMENTS antimicrobes

Pour passer à travers les microbes, il est essentiel de dynamiser l'organisme. En pratique, on met l'accent sur les nutriments qui boostent la formation et l'action des globules blancs et des anticorps. Voici 15 super-aliments à inscrire aux menus de l'hiver.



## LE BROCOLI

### 100 % DÉFENSES IMMUNITAIRES

Dans la grande famille des choux, c'est le plus riche en glucosinolates. Ceux-ci se transforment en molécules actives lors de la digestion, les sulforaphanes, et contribuent à limiter le développement de certains cancers et de bactéries. C'est aussi l'un des légumes les plus riches en vitamine C.

#### COMMENT EN PROFITER AU MIEUX ?

Il faut l'acheter bien frais (ferme et d'un beau vert) et le consommer vite pour profiter de ses bienfaits.

On le cuit rapidement (encore croquant) pour éviter de détruire l'enzyme permettant la transformation des glucosinolates. Ses fleurettes peuvent se déguster crues, râpées finement en « taboulé ».



### 1 fois par semaine au moins

En alternance avec d'autres crucifères : chou vert, chou de Bruxelles...

## LE SHIITAKÉ HYPERSTIMULANT

Cultivé depuis près de mille ans en Asie, il est surnommé « élixir de longue vie ». Riche en antioxydants et en lentinanes (des glucides particuliers), il stimule le système immunitaire et est même utilisé lors de chimiothérapies, pour booster les défenses de l'organisme.

#### COMMENT EN PROFITER AU MIEUX ?

Partout où on utilise le champignon de Paris, mais toujours cuit (il ne se consomme pas cru) : blanquette, omelette poêlée, crêpe... Il se trouve au rayon frais des grandes surfaces, mais également séché au rayon exotique, à réhydrater dans de l'eau tiède.



### 1 fois par semaine

Ou plus si on veut!



## LA CHOUCROUTE CHOUCHOU DE LA FLORE

Comme tous les légumes lacto-fermentés, la choucroute est une petite bombe de probiotiques, ces bonnes bactéries qui prennent soin de la flore intestinale et renforcent les défenses immunitaires. La fermentation augmente également la teneur en vitamine C du chou, qui favorise l'activité des globules blancs, les petits soldats du système immunitaire.

#### COMMENT EN PROFITER AU MIEUX ?

On préfère la choucroute crue, vendue au rayon traiteur, car la cuisson détruit une partie de ses bienfaits.

Et on la consomme crue également en salade, avec des dés de pommes, des noix, des cranberries...



### 1 fois par semaine

Ou plus, car elle est légère et digeste.



## LE CURCUMA

### ÉPICE ANTI-INFLAMMATOIRE

Sa curcumine protège les cellules des dommages causés par les radicaux libres et atténue les réponses de l'organisme lors d'agressions (anti-inflammatoire). Outre ses atouts anticancer bien connus, il prend soin des intestins, diminue les troubles digestifs et éloigne les gastro-entérites.

#### COMMENT EN PROFITER AU MIEUX ?

« Seul, le curcuma est mal assimilé, il faut l'associer à un corps gras qui favorise son absorption et à du poivre noir dont la pipérine potentialise ses effets », conseille Caroline Gayet, diététicienne. « Comme toutes les épices venant de pays lointains, il faut le prendre bio pour être sûr qu'il soit exempt de pesticides et autres polluants », ajoute le Dr Chevallier. On pense aussi au curcuma frais, en rhizome, à peler et à couper en petits morceaux.

La bonne dose

#### 1 pincée par jour

À parsemer dans ses vinaigrettes, sauces, veloutés, plats mijotés...

## L'AIL

### CHASSEUR DE MICROBES

Antioxydant, antimicrobien, anticancer, anticholestérol... L'ail est un super-aliment qui a montré ses bienfaits sur de nombreuses maladies et infections, grâce à sa teneur en composés soufrés. En plus, cet antibiotique naturel s'attaque aux mauvaises bactéries sans toucher aux bonnes !

#### COMMENT EN PROFITER AU MIEUX ?

La cuisson détruit une partie de ses principes actifs, mieux vaut donc le consommer cru ou l'ajouter en fin de cuisson.

« Ceux qui le digèrent mal peuvent le couper en 2, ôter le germe, l'écraser pour libérer ses bonnes molécules, puis le hacher », conseille la diététicienne. Et le consommer en alternance avec d'autres alliacées (oignon, poireau...).

La bonne dose

#### 1 gousse crue (ou 3 cuites) par jour

## LE MIEL

### ÉLIXIR ANTIBACTÉRIEN

S'il est un remède de grand-mère qui marche, c'est bien le miel en cas d'infection respiratoire. « Ses nombreuses molécules (vitamines, polyphénols, oligo-éléments) agissent en synergie et lui confèrent ses propriétés cicatrisantes, antimicrobiennes et stimulantes », explique Caroline Gayet.

#### COMMENT EN PROFITER AU MIEUX ?

On ne le chauffe pas (ou le moins possible) et on le consomme dans l'année qui suit sa récolte. « Les miels de thym et de lavande sont les plus antibactériens », précise la diététicienne. À glisser dans une infusion, un fromage blanc, des petites crèmes ou un riz au lait en fin de cuisson.

La bonne dose

#### 1 infusion tous les soirs

Quand l'infection est là, une infusion de thym, citron et miel soulage. Mais le miel étant sucré, on n'en abuse pas !

## LE CITRON

### BON SUR TOUS LES FRONTS

Il est riche en flavonoïdes, des antioxydants protégeant les cellules des radicaux libres, qui affaiblissent l'organisme et le rendent plus vulnérable aux infections. C'est aussi une bonne source de vitamine C, qui renforce l'absorption du fer, antifatigue, et de limonoïdes qui stimulent le système immunitaire. De plus, il soutient le fonctionnement du foie, chargé de détoxifier l'organisme.

#### COMMENT EN PROFITER AU MIEUX ?

On le presse dans un verre d'eau ou on en arrose ses plats. On ne le chauffe pas trop, pour préserver sa vitamine C.

La bonne dose

#### Un peu chaque jour

Un filet de jus de citron sur un poisson, dans une vinaigrette, dans un smoothie, un muesli, une salade de fruits...





## LE KIWI SUPER-RICHE EN VITAMINE C

Un kiwi couvre les besoins journaliers en cette précieuse vitamine qui agit sur tous les fronts : elle stimule les défenses immunitaires, favorise l'absorption du fer antifatigue, facilite la cicatrisation et protège les cellules des radicaux libres.

### COMMENT EN PROFITER AU MIEUX ?

**Cru, pour ne pas détruire la précieuse vitamine C, sensible à la chaleur : dans un smoothie, une salade ou simplement coupé en deux et dégusté à la petite cuillère. On profite de la saison des kiwis français, de novembre à avril : moins de transport et plus de vitamines à la clé !**



**1 ou 2 kiwis plusieurs fois par semaine**

En alternance avec d'autres fruits vitaminés : orange, litchi, mangue...

## LE YAOURT CONCENTRÉ DE PROBIOTIQUES

Un pot renferme des milliards de bonnes bactéries vivantes, appelées probiotiques. Il existe de nombreuses souches. Les yaourts classiques (*Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*) favorisent la digestion. Ceux avec des bifidus stimulent le transit. Et ceux renfermant des *Lactobacillus casei* renforceraient les défenses immunitaires.

### COMMENT EN PROFITER AU MIEUX ?

**En les consommant vite, car le nombre de probiotiques diminue avec le temps, et en les associant parfois avec des aliments riches en prébiotiques (banane, orge, avoine...), des fibres particulières que les bonnes bactéries utilisent pour se développer.**



**1 ou 2 par jour**

## LE KOMBUCHA ALLIÉ DE LA DIGESTION FACILE

Originaire d'Asie, c'est un thé sucré et fermenté par un ensemble de micro-organismes (levures et bactéries) qui renferme un cocktail de substances bienfaisantes : probiotiques, enzymes, acides organiques... Il prend soin de la flore intestinale et facilite la digestion des nutriments, qui vont pouvoir être utilisés par l'organisme.

### COMMENT EN PROFITER AU MIEUX ?

**On en boit un verre en début de repas, pour mieux digérer et bien absorber les nutriments qu'on a mis à son menu. C'est un produit actif, qu'il faut boire en quantité raisonnable. On peut en faire une cure au moment des changements de saison.**



**1 ou 2 verres par jour pendant 2 à 3 semaines.**



## LES POISSONS GRAS FOURNISSEURS D'OMÉGA-3

Bons pour le système cardiovasculaire, les oméga-3 ont également une action anti-inflammatoire qui prévient de nombreuses maladies. On les trouve dans certaines huiles (colza, noix) et dans tous les poissons gras. Ceux-ci apportent, de plus, de la vitamine D, elle aussi rare dans l'alimentation et importante pour l'activation du système immunitaire.

### COMMENT EN PROFITER AU MIEUX ?

**« Préférez les petits poissons gras, comme le maquereau, la sardine ou le hareng, moins pollués que les gros poissons comme le thon qui se trouvent en bout de chaîne alimentaire », conseille Caroline Gayet. Le top, c'est le poisson frais, mais les conserves fonctionnent aussi.**



**1 à 2 par semaine**



# IALUGEN® | AD VANCE

## SUBLIM'EYES & LIPS

NOUVEAU

SOIN SUBLIMATEUR,  
CONTOUR DES YEUX  
ET DES LÈVRES

TRIPLE  
ACTION

3

- ✓ ANTI-ÂGE GLOBAL
- ✓ ANTICERNES
- ✓ ANTI-POCHES



**ACTION CIBLÉE  
PAUPIÈRE  
TOMBANTE**

Extraits végétaux d'arbre  
à soie et d'herbe divine

Contour des lèvres  
lissé et tonifié<sup>(2)</sup>

86%

Contour des yeux  
tonifié et raffermi<sup>(2)</sup>

82%

Cernes estompés<sup>(2)</sup>

77%

Efficacité cliniquement prouvée<sup>(1)</sup>

Disponible en pharmacies et sur [www.ialugen.com](http://www.ialugen.com)

  
**Laboratoires  
Genevrier**  
L'EXIGENCE DE VOTRE SANTÉ

Distribué par Promogen

LA MAÎTRISE DE L'ACIDE  
HYALURONIQUE

IALUGEN® | AD  
VANCE

<sup>(1)</sup>Évaluation de l'effet lissant, antirides, sur les cernes et les poches par scorage clinique réalisé après une application bi-quotidienne pendant 28 jours.

<sup>(2)</sup>Auto-évaluation : Effet constaté après 29 jours d'utilisation par 22 femmes.





## LA CRANBERRY ALLIÉE DES FEMMES

Cette baie canadienne renferme des antioxydants, les proanthocyanidines, à l'efficacité prouvée dans la prévention et le traitement des infections urinaires : ils empêchent l'adhésion des bactéries E. coli aux parois de la vessie.

### COMMENT EN PROFITER AU MIEUX ?

Chez nous, on trouve surtout des cranberries séchées ou en jus. Séchées, elles remplacent les raisins secs dans un muesli, une salade, un taboulé... On les choisit sans sucre (souvent ajouté pour adoucir leur acidité). Côté jus, il existe des 100 % pur jus, préférables à ceux qui contiennent de l'eau et du sucre.



### 1 verre tous les matins

En cas d'infections urinaires récidivantes, du pur jus de cranberry (magasins bio).

## LE JUS DE GRENADE ANTIOXYDANT

Tanins, anthocyanines, acide ellagique... la grenade renferme quantité de molécules antioxydantes qui agissent en synergie. Elle intéresse les chercheurs pour ses actions antimicrobienne, anti-inflammatoire et anticancer. Le jus est plus intéressant que le fruit entier car, en pressant, on extrait aussi les antioxydants contenus dans les membranes.

### COMMENT EN PROFITER AU MIEUX ?

« Certains jus de grenade contiennent beaucoup de sucre ajouté », met en garde le Dr Chevallier. L'astuce de Caroline Gayet : « Prendre un 100 % pur jus et le diluer avec un peu d'eau pour réduire son acidité. »



### Un verre tous les matins

## L'HUÎTRE REINE DES OLIGO-ÉLÉMENTS

Comme tous les produits vivant dans la mer, l'huître présente une belle palette de minéraux. C'est l'aliment le plus riche en zinc, un oligo-élément qui participe à la formation de l'ADN et aux réactions immunitaires. C'est aussi une bonne source de sélénium antioxydant, de fer antifatigue et de cuivre, qui booste les défenses de l'organisme. Et tout ça pour un tout petit apport calorique.

### COMMENT EN PROFITER AU MIEUX ?

Sans beurre salé, mais avec un filet de jus de citron pour décupler ses bienfaits.



### Dès qu'on peut...

Surtout en fin d'été et pendant les fêtes, moments de l'année où les infections sévissent le plus.



## LE PAIN AU LEVAIN DIGESTE ET REMINÉRALISANT

La majorité des pains sont fabriqués avec de la levure qui fait monter la pâte rapidement. Le levain (pâte fermentée) est bien plus intéressant : il contient des enzymes et des bactéries lactiques qui améliorent l'absorption des minéraux (magnésium, fer, zinc... surtout si la farine est complète), rendent le pain plus digeste et abaissent son index glycémique (une glycémie équilibrée étant gage de santé).

### COMMENT EN PROFITER AU MIEUX ?

Une tartine le matin avec un peu de miel, ou un sandwich avec du saumon fumé et des crudités, pour un déjeuner express.



40 à 60 g par jour, soit 2 à 3 tranches.



# Partir sur un coup de tête. Et tout emporter.



## Nouvelle up! Enfin libre.

Avec quatre places et le plus grand coffre de sa catégorie, plus besoin de faire de compromis au moment du départ: emportez ce dont vous avez besoin et aussi ce dont vous avez envie. Comme ce magnifique kit à raclette pour 8 personnes.



**Volkswagen**

Volkswagen recommande **Castrol EDGE Professional** - Volkswagen Group France - s.a. - R.C.S. Solssons B 602 025 538

**Modèle présenté:** Nouvelle Volkswagen High up! 1.0 TSI 90 BVM5 5 portes avec options Pack 'Sport Polygon' et peinture unie.

**Cycle mixte (l/100 km): 4,7. Rejets de CO<sub>2</sub> (g/km): 108.**



## UNE SEMAINE DE MENUS super-immunité

Des recettes simples, variées, riches en aliments protecteurs, pour garder la forme, donner à son corps de quoi booster ses défenses et faire obstacle aux microbes!

### Jour 1

#### PETIT DÉJEUNER

- 1 bol de muesli vitaminé

#### DÉJEUNER

- Carottes râpées (sauce au jus de citron)
- 1 pavé de saumon, fenouil braisé et boulgour
- 1 compote

#### DÎNER

- Soupe de potiron avec du curcuma
- 2 tranches de jambon blanc aux herbes, quinoa
- 1 yaourt au L. casei

### Jour 2

#### PETIT DÉJEUNER

- 1 verre de lait fermenté
- 2 tartines de pain au levain avec de la compote

#### DÉJEUNER

- Chou-fleur vinaigrette
- 1 filet de dinde, purée de patates douces
- 1 portion de fromage avec quelques cranberries

#### DÎNER

- Rillettes de sardines
- Dahl (lentilles et riz) avec du curcuma
- 1 pomme au four

### Jour 3

#### PETIT DÉJEUNER

- 1 tasse de rooibos
- 3 tranches de pain au levain et miel
- 2 clémentines

#### DÉJEUNER

- 1/2 avocat sauce moutarde
- 1 steak haché, chou vert et épeautre
- 1 yaourt au L. casei

#### DÎNER

- Poireau vinaigrette
- Omelette aux shiitakés et ail
- Salade de fruits

### Jour 4

#### PETIT DÉJEUNER

- Flocons d'avoine avec du lait d'amande
- 2 kiwis

#### DÉJEUNER

- 1 rouleau de printemps
- 1 escalope de veau, épinards et sarrasin
- 1 tranche d'ananas

#### DÎNER

- Velouté de champignons
- 2 œufs mollets, salade verte et copeaux de parmesan
- 1 yaourt au L. casei

**Muesli vitaminé**  
pour 1 pers.

Mélangez 30 g de flocons 5 céréales, 1 c. à s. d'amandes et 1 c. à s. de cranberries. Ajoutez 1 petite pomme coupée en dés et 1 filet de jus de citron. Mélangez, arrosez de lait (animal ou végétal). Laissez reposer 10 min. Parsemez de 1 c. à c. de graines de chanvre décortiquées.

**Rillettes de sardines**  
pour 2 pers.

Égouttez 4 sardines à l'huile d'olive, écrasez-les avec 2 Carrés Frais et 4 c. à s. de yaourt. Ajoutez 1 échalote hachée, 5 brins de ciboulette ciselés. Salez et poivrez. Dégustez sur du pain au levain, des feuilles d'endive ou des rondelles de concombre.

### Et si on a un petit creux

Pas question de se jeter sur les sucreries du distributeur ou les viennoiseries de la boulangerie. Le sucre affaiblit l'organisme et n'apporte aucun bon nutriment.

**On se prépare une collation « healthy » à déguster lentement avec, au choix :**

- 1 tasse de thé ou d'infusion avec une rondelle de citron, en cas de tout petit creux;
- 1 banane, en cas de plus gros creux;
- 1 pomme (bio si on ne l'épluche pas);
- 2 carrés de chocolat noir + 4 amandes;
- 1 yaourt avec quelques cranberries.

**On boit de l'eau...**

Mais aussi du rooibos ou du thé vert antioxydants, une infusion aux plantes (thym, sureau, verveine...), sans sucre de préférence ou légèrement sucrés au miel. Ces boissons assurent une bonne hydratation des muqueuses, comme les muqueuses nasales, qui sont une barrière naturelle contre les microbes.



## Taboulé de chou-fleur

pour 2 pers.

Émincez finement les fleurettes de 1 tête de brocoli avec un grand couteau ou une râpe à gros trous. Mélangez avec le jus de 1/2 citron, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. d'huile de colza, 1 pincée de curcuma, du sel et du poivre, des tomates séchées, des crevettes, des zestes de citron et du persil. À faire aussi avec du brocoli !



## Carpaccio de kaki

pour 2 pers.

Taillez 2 kakis persimon en fines rondelles, disposez en rosace sur 2 assiettes. Arrosez avec 8 cl de pur jus de grenade mélangé avec la pulpe de 1 fruit de la passion, 2 pincées de cannelle et 6 feuilles de menthe ciselées.

## Jour 5

### PETIT DÉJEUNER

- 1 bol de muesli vitaminé

### DÉJEUNER

- Salade d'endive et noix
- **Poulet au curcuma et potimarron rôtis au four**
- 1 yaourt au L. casei

### DÎNER

- Soupe de légumes verts
- Curry de tofu, riz
- 1 poire

## Jour 6

### PETIT DÉJEUNER

- 1 verre de jus de grenade
- 2 tartines de pain au levain + 30 g de fromage

### DÉJEUNER

- Salade de betterave
- Choucroute de la mer (cabillaud et crevettes)
- 1 tartelette au citron

### DÎNER

- **Taboulé de chou-fleur**
- Lasagnes végétariennes au curcuma
- 1 yaourt au L. casei

## Jour 7

### PETIT DÉJEUNER

- 1 smoothie lait, banane, kiwi
- 3 tranches de pain au levain et miel

### DÉJEUNER

- Huîtres au citron
- Filet mignon au thym cuit au four, carottes et pommes de terre
- **Carpaccio de kaki**

### DÎNER

- 1/2 pomelo
- 2 endives au jambon
- 1 yaourt au L. casei

## Poulet au curcuma et potimarron

pour 2 pers.

Mélangez 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de curcuma et 1 c. à s. de thym, badigeonnez-en un poulet fermier et glissez à l'intérieur 1/2 citron coupé en tranches et 2 gousses d'ail pelées. Posez dans un plat à four, ajoutez des cubes de potimarron tout autour, 1 verre d'eau, salez et poivrez. Faites cuire 1h15 environ au four préchauffé à 210 °C (th. 7).



## LES ALIMENTS À LIMITER

■ **Les plats préparés.** Pauvres en vitamines et en minéraux, « ils contiennent des additifs qui sont mauvais pour l'équilibre de la flore digestive, souligne le Dr Chevallier. Les émulsifiants, notamment, favorisent la perméabilité intestinale. » Autrement dit, ils fragilisent la barrière anti-mauvaises bactéries.

■ **Le sucre, les sodas et produits sucrés.** « Ils sont délétères car ils affaiblissent l'organisme et favorisent le développement de certains germes qui s'en nourrissent », indique le médecin. Leur consommation doit rester modérée et occasionnelle.

■ **Les charcuteries et la viande rouge.** « Elles sont riches en acides gras saturés, pro-inflammatoires, et sont acidifiantes pour l'organisme », explique Caroline Gayet. Elles affaiblissent l'organisme, qui va réagir moins vite et moins bien aux agressions extérieures. On les limite à une fois par semaine et on compense par une alimentation riche en fruits et légumes, alcalinisants.

■ **Les huiles riches en oméga-6.** Nous consommons trop d'oméga-6, pro-inflammatoires, au détriment des oméga-3 (anti-inflammatoires). On préfère les huiles d'olive, de noix et de colza, et on limite les huiles de tournesol, de maïs et de pépin de raisin qui contiennent plus de 50 % d'oméga-6.

■ **Les boissons excitantes** (café, maté, boissons énergisantes...). Le stress et le manque de sommeil sont les pires ennemis du système immunitaire. À l'inverse, les infusions de camomille, verveine, fleur d'oranger... favorisent la détente.



# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ça booste nos défenses

Une heure trois fois par semaine, ou 15 minutes par jour, l'essentiel, c'est de bouger. Voici toutes les bonnes raisons d'enfiler sa paire de baskets...

FLORENCE HEIMBURGER ET CAROLE GARNIER

## 1 On allonge son espérance de vie

14 ans, c'est le nombre d'années d'espérance de vie en plus qu'un coureur à pied peut espérer gagner ! Selon une étude réalisée par des chercheurs de l'université de Cambridge et le Medical Research Council, en Grande-Bretagne, la pratique de la course à pied associée à une alimentation équilibrée, à une faible consommation d'alcool et à l'absence de cigarettes allongerait de façon significative l'espérance de vie. En plus de nous faire vivre en meilleure santé. Ca vaut vraiment le coup de s'y mettre !

## 2 On protège son cerveau

Une étude menée à l'institut médical Howard Hughes, aux États-Unis, a montré que courir stimulerait la production de nouveaux neurones et neurotransmetteurs cérébraux. La course augmente aussi la formation de vaisseaux sanguins dans l'hippocampe, or ce sont eux qui alimentent les nouveaux neurones de l'énergie dont ils ont besoin. Le cerveau se trouve également mieux oxygéné (grâce à l'afflux sanguin). Résultat, on retarde considérablement l'atrophie du cerveau, la perte de neurones et de neurotransmetteurs, évitant ainsi l'apparition de maladies neuro-dégénératives telles qu'Alzheimer.

## 3 On entretient son cœur

Au fur et à mesure des entraînements, on constate un essoufflement moindre. Normal, le cœur se renforce, travaille plus efficacement, fortifie les vaisseaux sanguins et, du coup, le sang circule mieux. Ce qui induit une augmentation du taux de bon cholestérol, une baisse de l'hypertension artérielle mais aussi une diminution du tour de taille et une réduction de l'anxiété, autant de facteurs majeurs de risques de maladie cardiaque. À partir de 45 ans, on vérifie toutefois avec son médecin l'absence de contre-indications. Par ailleurs, l'arrêt du tabac est conseillé, bien sûr.

## 4 On améliore sa glycémie

Rien de tel qu'une pratique régulière (3 sorties d'une demi-heure minimum par semaine) de la course à pied associée à un rééquilibrage alimentaire pour s'affiner et se tonifier visiblement. En effet, le besoin en énergie oblige l'organisme à puiser dans ses réserves adipeuses. Résultat : la masse grasse fond pendant que la masse musculaire se renforce. Et saviez-vous qu'il suffit de perdre 5 % de son poids pour réduire le risque de développer un diabète de type 2, entre autres ? À condition, évidemment, de ne pas compenser avec des sucreries en rentrant du footing... Et, une fois le poids souhaité atteint, une activité physique régulière aide à le maintenir.





## On améliore son moral

L'exercice physique favorise la libération dans le cerveau de certaines substances comme les endorphines et la sérotonine, appelées aussi « hormones du bonheur », parfaites pour chasser la dépression. Ce sont elles, les responsables de notre bien-être après une activité physique, d'endurance notamment. Mais aussi du fait qu'on devienne accro à notre séance de running ou de Body Attack bien qu'elle nous en fasse baver ! Car ces molécules ne se contentent pas d'améliorer l'humeur, elles sont capables de bloquer les récepteurs de la douleur. À tel point que la pratique de la course à pied serait aussi efficace que les médicaments dans la lutte contre la dépression légère. Alors, contre les coups de blues, on chausse ses baskets !

## On prévient le risque de cancer du sein

Les sportives ont en effet deux fois moins de risques de développer un cancer du sein que les sédentaires. D'autant plus si l'activité physique est pratiquée dès le plus jeune âge, car elle permet de retarder la venue des premières règles et l'influence des hormones sur les seins. Une excellente raison de se mettre au sport et d'entraîner ses enfants avec soi !

## On « huile » ses articulations

Même si cela semble surprenant, courir fortifie les os. Ce qui permettrait aussi de retarder l'apparition de l'ostéoporose, une perte de la résistance osseuse prédisposant aux fractures. Telle est la démonstration de plusieurs études scientifiques. Pratiquer une activité physique serait donc un excellent remède anti-âge puisqu'il a été également prouvé que le risque d'arthrose diminuerait. Ceci, grâce au renforcement des muscles et des os ainsi qu'à l'amélioration de la lubrification des articulations.

## On produit plus de vitamine D

En tout cas, si l'on fait du sport en extérieur. Notre peau transforme effectivement l'énergie des rayons solaires en vitamine D3, la forme active de la vitamine D. À condition que l'exposition dure au moins 10 à 15 minutes par jour, et que 20 % de la surface corporelle soient dénudés, par exemple le visage, les bras et les jambes. Vive le leggings qui s'arrête au genou ! La vitamine D a des vertus préventives vis-à-vis du cancer (du côlon notamment), et réduit le risque de développer un diabète de type 1 chez les enfants prédisposés. Elle lutte aussi contre les inflammations en général, du tube digestif et des articulations en particulier.





**Go**<sup>ji</sup>

**50%  
pour fortifier  
le corps**

Apporte vitalité  
et énergie

Possède un haut pouvoir  
antioxydant

Aide à renforcer  
les défenses immunitaires

Non irradiées  
et garanties sans pesticides

**50%  
pour contenter  
l'esprit**

Compensation intégrale  
des émissions carbone

Filière en direct avec des  
producteurs des hauts plateaux  
tibétains depuis 2011

Une qualité de dégustation unique :  
gros grains moelleux et sucrés

Des produits conditionnés  
en France et contrôlés en laboratoires

Baies de  
**GOJI**  
BIOLOGIQUES



**Ceci n'est pas un simple sachet de baies de goji.**

Cultivées à 3000 m d'altitude, sur les hauts plateaux tibétains, à 700 km de toute source de pollution, nos baies de goji sont récoltées à la main en 5 passages par an pour assurer la maturité optimale de chaque fruit. Après 7 jours de séchage au soleil, des tests en laboratoire prouvant l'absence de 300 pesticides et d'irradiation, un tri manuel et un emballage soigneux en France, nous sommes fiers de vous offrir ces grains moelleux et sucrés garantis sans pesticides et d'une qualité incomparable.

**Ceci est un sachet de baies de goji biologiques  
Comptoirs & Compagnies.**



Disponible en magasins bio et pharmacies.  
[www.comptoirsetcompagnies.com](http://www.comptoirsetcompagnies.com)



**COMPTOIRS  
& COMPAGNIES**

Excellent par nature





## 50% pour sauver votre peau

Aide à réparer  
les lésions cutanées  
Nourrit les peaux  
très sèches et abimées  
Soulage les brûlures  
légères et les piqûres d'insectes  
Sublime votre peau

## 50% pour vous purifier l'esprit

Compensation intégrale  
des émissions carbone  
Traçabilité de la ruche au pot  
Travail en direct  
avec les apiculteurs  
Fabrication Française



**Miel de Manuka**  
Nouvelle Zélande



**Ceci n'est pas un simple pot de miel.**  
250 000 fleurs de manuka butinées, 15 000 abeilles ayant effectué  
plus de 10 000 allers-retours, 30 ans de recherches laboratoires et près de  
100 études internationales pour garantir les propriétés uniques de  
ces 250 g de miel exceptionnel élaboré patiemment et passionnément.  
**Ceci est un pot de miel de Manuka IAA®.**



Disponible en magasins bio  
et en pharmacies.  
[www.comptoirsetcompagnies.com](http://www.comptoirsetcompagnies.com)



**COMPTOIRS  
& COMPAGNIES**

Excellent par nature





Cou

Épaule

Doigts

Colonne  
vertébrale

Genou

Hanche



# SOULAGER L'ARTHROSE

## naturellement



### Nos experts



**DR CHRISTELLE  
HUARD-GIORDANO**  
médecin  
acupuncteur,  
homéopathe



**FRANÇOISE  
COUIC-MARINIÉR**  
docteur en pharmacie



**CORALIE ARS**  
enseignante  
en qi gong



**PIERRE OUVRARD**  
responsable  
des kinés aux Thermes  
de Rochefort (17)



**DR PIERRE PAGÈS**  
médecin référent aux  
Thermes de Rochefort

**Neuf Français sur dix souffrant d'arthrose se sentent incompris et sont à la recherche de solutions efficaces pour soulager leurs douleurs au quotidien\*. Cinq experts ont sélectionné les meilleurs remèdes naturels.**

**P**remier motif de consultation chez le médecin généraliste en France, l'arthrose est une maladie du cartilage plus fréquente avec l'âge, même si elle n'est pas synonyme de vieillesse. Cette atteinte des articulations d'origine mécanique est liée à l'accélération de la destruction du cartilage et à une diminution de sa capacité à se renouveler. Progressivement, l'os puis la membrane synoviale et enfin toute l'articulation s'abîment. À la clé, des douleurs plus ou moins intenses, responsables de raideurs et d'inflammation due au frottement entre les os. Sur les radios, on peut d'ailleurs observer un pincement du cartilage et la présence d'ostéophytes (excroissances osseuses).

L'arthrose peut toucher toutes les articulations : colonne vertébrale, genou (gonarthrose), hanche (coxarthrose), cou (cervicarthrose), pouce (rhizarthrose), épaule (omarthrose), doigts... Selon sa localisation, les malades éprouvent des difficultés pour marcher, se tenir debout,

saisir des objets... Les médicaments allopathiques et les antiarthrosiques d'action lente (chondroïtine, glucosamine...), pris pendant 3 à 6 mois, contribuent à retarder la destruction du cartilage, mais ils ne guérissent pas la maladie.

### Le mode de vie compte aussi!

Les spécialistes s'accordent aujourd'hui pour reconnaître que seule l'association d'un ensemble de traitements permet de ralentir l'évolution de l'arthrose et de diminuer la douleur. Une activité physique régulière et une alimentation équilibrée sont bénéfiques : on estime qu'une perte de poids de 10 % améliore la qualité de vie de 25 %. Mais ce n'est pas tout : homéopathie, plantes, compléments alimentaires, mais aussi chaleur, cure thermique... sont autant d'outils qui permettent de mieux vivre son arthrose au quotidien. ■

ISABELLE BLIN

\*Selon l'enquête Stop arthrose publiée par l'Aflar (Association française de lutte antirhumatisme).





Si le patch chauffe trop la peau, on peut le porter sur un vêtement.

### Des patches chauffants antidouleur

La chaleur augmente le flux sanguin en dilatant les vaisseaux, ce qui améliore l'apport en oxygène et en nutriments, tous deux essentiels pour détendre les muscles contractés. Le résultat est au rendez-vous en une vingtaine de minutes.

**Pour aider au déverrouillage matinal**, l'application de patches chauffants soulage en une demi-heure : Patches chauffants (Syntholkiné); Articulations patches chauffants aux 14 huiles essentielles (Puressentiel); Patch Articulations & Muscles (Phytosun arômes); Patch auto-chauffant (ThermaCare).

« Attention aux peaux fragiles : certaines ne supportent pas bien cette chaleur importante », précise Françoise Couic-Marinier, docteur en pharmacie.

**Sur les zones très localisées, on peut préférer les roll-on à base d'huiles essentielles.**

L'association de ces huiles et de la bille de massage procure une sensation de chaleur apaisante et favorise la récupération musculaire : Aromalgic roller (Pranarôm); Roll-on de massage (Chondrostéo).

#### LE CONSEIL D'EXPERT

À utiliser aussi souvent que possible jusqu'à disparition des douleurs.

### Des compléments à base d'antiarthrosiques naturels

Il s'agit de la chondroïtine et de la glucosamine : ils aident à hydrater le cartilage, à l'assouplir et à lubrifier les articulations. Plusieurs formules en vente en pharmacie : Chondrostéo+ (EA Pharma); Glucosamine & chondroïtine (Pharma Nord); Arthrobiane (Pileje); Chondroflex (Go Vital); Glucosamine chondroïtine MSM (Solgar).

#### LE CONSEIL D'EXPERT

À prendre en cure de 3 mois minimum.

### Du curcuma dans les plats

Cette épice (qui entre dans la composition du curry) est connue pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Dilué dans de l'huile et associé au poivre (qui favorise son absorption intestinale), il peut donc aider à prévenir les inflammations articulaires. Pourquoi ne pas en ajouter une cuillerée à soupe dans la

vinaigrette ou encore dans les sauces qui accompagnent le riz, les pâtes...

#### LE CONSEIL D'EXPERT

L'association curcuma-poivre existe sous forme de compléments alimentaires : Curcuma Pipérine (Arkopharma); GCA 2700 (Santé Verte), qui contient aussi de la glucosamine, de la chondroïtine et de l'harpagophytum.

### L'harpagophytum, une plante antiraideurs

Les racines de l'harpagophytum, une plante africaine plus connue sous le nom de « griffe du diable », soulagent les douleurs et diminuent la raideur des articulations. Cette plante est vendue sous forme de compléments alimentaires : Harpagophytum bio (Fleurance Nature), 2 ou 3 gélules par jour. Elle peut être associée aux bourgeons de cassis anti-inflammatoires : 30 à 60 gouttes de Ribes nigrum B1D MG (bourgeons 1<sup>re</sup> décimale, macérât glycérolé) diluées dans de l'eau, 1 ou 2 fois par jour, matin et midi. Ou associée avec la reine-des-prés, « une

aspirine naturelle et antidouleur efficace », selon le Dr Christelle Huard-Giordano : infusion articulations bio (Fleurance Nature); Phytostandard (extrait fluide stabilisé) de reine-des-prés (Phytoprevent).

#### LE CONSEIL D'EXPERT

En cure de 3 mois minimum.





## Faire une cure de manganèse-cobalt

Cette association d'oligo-éléments a une action anti-inflammatoire et aide à prévenir le vieillissement des tissus : Manganèse-Cobalt Oligosol, 1 ampoule par jour à jeun le matin ; Manganèse-Cobalt Catalyons, 1 à 3 bouchons doseurs par jour, pendant 6 mois, puis en cure de 3 mois.

### LE CONSEIL D'EXPERT

En cas de poussée douloureuse, il est possible d'y ajouter du cuivre (à raison de 2 ou 3 ampoules par jour), jusqu'à la fin de la crise.

## Bouger un peu chaque jour pour ne pas se "rouiller"

Bénéfique pour prévenir et limiter l'évolution de l'arthrose, l'activité physique permet de stimuler le cartilage et de garder une bonne amplitude articulaire. « Elle est encore plus efficace quand elle est pratiquée de façon progressive, modérée et régulière », souligne Pierre Ouvrard, responsable des kinésithérapeutes aux Thermes de Rochefort.

Activer ses muscles, c'est le meilleur moyen de les développer et de les renforcer. Mieux soutenues, les articulations gagnent en stabilité et s'usent moins. Donc pas question de s'économiser entre les poussées, à condition de ne pas forcer et de s'arrêter dès que la douleur apparaît.

### LE CONSEIL D'EXPERT

L'important est de trouver le sport et les mouvements qui sollicitent le moins l'articulation douloureuse.

**Les sports recommandés :** les sports aquatiques (natation, aquagym, plongée), mais également la gymnastique douce au sol, le Pilates, le yoga...

En apesanteur dans l'eau, la pression sur les articulations est moindre.



## 3 exercices pour s'assouplir à faire à la maison

Chaque jour pour lutter contre les raideurs, il est important de se mobiliser et de répéter ces petits exercices.

### 1 DÉVERROUILLER LES GENOUX

Assise sur un canapé avec un coussin en forme de rouleau (ou une serviette roulée) sous les genoux.

Bien contracter les muscles des cuisses. Décoller le talon, tenir le pied flex (à 90°) pendant 5 secondes, puis recommencer durant 10 minutes.



### 2 DÉNOUER LE DOS

Allongée, le dos bien à plat, plier les jambes contre le buste, puis maintenir cette position

quelques secondes en expirant lentement et profondément. Refaire le mouvement 5 fois.



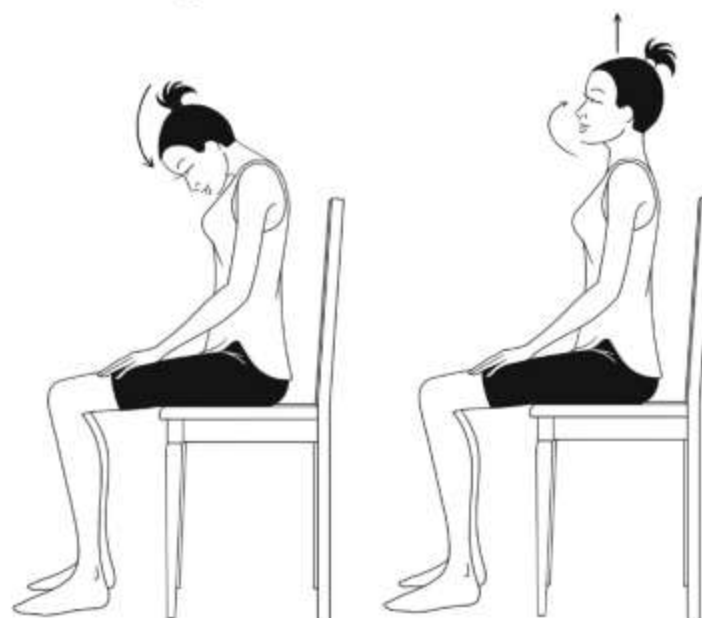
### 3 ÉTIRER SA NUQUE

L'objectif est de renforcer les muscles porteurs de la tête pour soulager les vertèbres cervicales.

Assise, rentrer le menton en continuant de regarder devant

soi, puis redresser la tête bien droite et se grandir comme si le sommet du crâne était relié au plafond par un fil.

À recommencer 10 fois.





## Porter une orthèse

Genouillère, chevillère, ceinture lombaire, attelle pour rhizarthrose, canne, collier cervical en mousse... autant d'aides techniques pour continuer à bouger en soulageant ses articulations.

**Elles sont conseillées lors des poussées douloureuses, en cas de charges lourdes ou de travaux difficiles** (arthrose du dos) et pendant les périodes de rééducation. Pour bien choisir son orthèse, demander conseil à son pharmacien.

### LE CONSEIL D'EXPERT

En vente libre, ces produits sont remboursés (65 %) par l'Assurance-maladie sur prescription médicale.

## S'inscrire aux cours de qi gong

Cette discipline d'origine chinoise vise à renforcer le qi (énergie vitale), par une succession de mouvements exécutés avec lenteur.

**Pratiquée régulièrement, elle permet d'améliorer la circulation de l'énergie et l'oxygénation des tissus.**

Tous les mouvements sont possibles, à condition de les adapter, afin de solliciter

les muscles et les articulations sans effort ni douleur, chacun respectant ses limites (amplitude, endurance...).

« *Progressivement, on favorise la production de liquide synovial, qui agit comme un lubrifiant des articulations,* souligne Coralie Ars, kinésithérapeute et enseignante en qi gong. *C'est un processus long et délicat, mais, en début*

*d'arthrose, il est possible de faire régresser les lésions avec du temps et de la régularité. »*

### LE CONSEIL D'EXPERT

Le bon rythme : un cours de 30 à 60 minutes par semaine avec un enseignant diplômé, puis 10 minutes d'exercices simples par jour (enchaînement court de 2 à 3 mouvements, associé à des étirements doux et des automassages).



Lents et fluides, les mouvements de qi gong mobilisent avec douceur les articulations douloureuses.

## Une paire d'aimants magnétiques

La magnétothérapie ne régénère pas le cartilage.

**Mais, en soulageant les symptômes, elle permet de mobiliser à nouveau les articulations et ainsi d'éviter l'ankylose,** source de nouvelles douleurs. Plus la zone douloureuse est étendue, plus le diamètre des aimants doit être important.

Une fois au contact de la peau, ces petits dispositifs créent un champ magnétique continu qui agit en profondeur dans les tissus et favorise la sécrétion d'endorphines, ces hormones

qui procurent une sensation de bien-être et diminuent la douleur. Aimants Néodyme (modèles de 10 à 32 mm de diamètre); Auris magnetic (12,5 mm de diamètre).

### LE CONSEIL D'EXPERT

Placer les deux dispositifs de part et d'autre de la zone atteinte, l'un sur son pôle Nord, l'autre sur son pôle Sud.



### EN CAS DE POUSSÉE, DU FROID !

Les crises d'arthrose sont souvent soulagées par le froid, qui réduit l'inflammation et diminue l'afflux de sang dans les articulations atteintes. Logique, puisque l'inflammation se traduit toujours par une zone « chaude ». Appliquer du froid provoque un choc thermique (constriction, suivie d'une dilatation rapide des vaisseaux) qui accélérerait le drainage des tissus et permettrait une meilleure élimination des toxines, renforçant ainsi les défenses de l'organisme. Il réduirait aussi l'action des enzymes à l'origine de l'inflammation. Patches à conserver au congélateur (Urgo patch froid au lévomenthol, Physiopack...), crème au menthol (Biofreeze).



## LA VOIE NATURELLE POUR UN BON TRANSIT

Au cœur du bassin vosgien,  
l'eau minérale Hépar® se charge  
naturellement en magnésium.  
Pure et unique, Hépar® est la  
solution naturelle pour faciliter  
votre transit intestinal\*.



\* Hépar® contient 119 mg/l de magnésium. Hépar® peut être laxative.  
Boire 1 l d'Hépar® par jour dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.



## Des solutions homéopathiques

« Utilisée pour lutter contre la douleur et les poussées inflammatoires, l'homéopathie pourrait aussi ralentir l'évolution de l'arthrose », note le Dr Huard-Giordano.

• **Quand la douleur se réveille** : Rhus toxicodendron et Bryonia 9 CH, 3 granules de chaque, 2 ou 3 fois par jour ou plus si besoin, jusqu'à amélioration.

• **Si le repos et la chaleur du lit l'aggravent** : Sulfur ou Sulfur iodatum 15 CH, 3 granules, 2 ou 3 fois par jour.

• **Pour l'arthrose des doigts**, ajouter Actaea spicata 5 CH, 3 granules, 3 fois par jour. Et/ou Polygonum aviculare 5 CH, 3 granules, 3 fois par jour.

• **Contre l'arthrose des genoux ou des lombaires** : Radium bromatum, 15 CH, 3 granules 2 à 4 fois par jour.

• **Si l'humidité augmente la douleur** : Natrum sulfur 15 CH, 1 tube-dose par semaine.

• **En cas de raideur avec sensation de rétraction des tendons** : Causticum 15 CH, 3 granules, 2 fois par jour.

• **Pour traiter le terrain** : Thuya 15 CH, 1 tube-dose par semaine. Avec, selon le profil, 1 tube-dose par semaine des remèdes suivants : si on est frileux et fatigué, Kalium carbonicum 15 CH; en cas de déformations osseuses (ostéophytes), Calcarea fluorica 15 CH; enfin, si on est gêné par une raideur importante, Tuberculinum residuum 15 CH.

Les bienfaits des soins à l'eau thermale se font sentir plusieurs mois après la cure.



## Faire une cure thermique spécialisée pour réduire les poussées

D'une durée de 3 semaines, les cures médicales à orientation rhumatismale permettent de profiter des bienfaits de l'eau thermale (jets, douches, mobilisation en piscine...) et de boues riches en algues et en minéraux. Aux Thermes de Rochefort, les boues sont conditionnées en sachets de tissu poreux, chauffées à 48 °C et appliquées pendant 15 minutes par jour sur les articulations. « La chaleur facilite la pénétration des minéraux et leur fixation autour des articulations », explique le Dr Pierre Pagès, médecin référent des Thermes de Rochefort. Dans les mois

qui suivent, les patients ont moins de poussées et retrouvent une meilleure amplitude articulaire. D'où une diminution (voire un arrêt) des médicaments. Une amélioration démontrée chez des personnes souffrant d'arthrose du genou lors d'une étude\* réalisée dans trois centres thermaux français.

### LE CONSEIL D'EXPERT

Remboursées sur prescription médicale (65 % du tarif conventionnel pour le forfait thermal). Aussi à Aix-les-Bains, Balaruc-les-Bains, Berthemont-les-Bains, Dax, au Mont-Dore...

\*Étude parue dans la revue « Annals of the Rheumatic Diseases ».

## + INFOS



### Un guide pratique

Un livre très complet qui passe en revue les gestes de prévention, les traitements (médicaments...) et les conseils (activité physique, alimentation...) pour soulager la maladie. Une partie des droits d'auteur est reversée à l'Aflar.

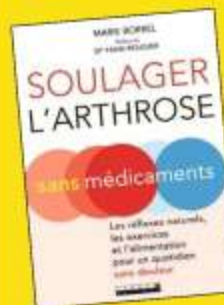
« Stop à l'arthrose », Dr Laurent Grange, éd. Solar Santé, 6,90 €.



### Un témoignage

Une jeune quadra atteinte d'arthrose des genoux raconte son parcours avec humour. Aujourd'hui, elle se considère même comme « guérie »!

« J'ai vaincu l'arthrose », Laura Azenard, éd. Thierry Souccar, 14,90 €.



### Des solutions naturelles

Des conseils et des remèdes pour freiner l'usure des articulations, réduire la gêne et atténuer la douleur au quotidien. En limitant sa consommation de médicaments.

« Soulager l'arthrose sans médicaments », Marie Borrel, éd. Leduc.s, 17 €.

### Un site de référence

La plateforme officielle des solutions antiarthrose, réalisée par l'Aflar (Association française de lutte antirhumatisme). [www.stop-arthrose.org](http://www.stop-arthrose.org).



# CHONDRO-AID **FORT**

Formule EXPERT avec Harpagophytum  
en cas d'inconfort articulaire

Actuellement en TV

## 3 ACTIONS COMPLÉMENTAIRES\*

- > Confort
- > Souplesse
- > Mobilité articulaire

\* liées à l'Harpagophytum.

Complément alimentaire disponible en pharmacie.  
Pour plus d'informations : [www.chondro-aid.fr](http://www.chondro-aid.fr)



Arkopharma, l'intelligence de la nature pour votre santé



Notre experte



PASCALE  
GÉLIS-IMBERT  
docteur  
en pharmacie

# Les pavots aident à dormir

Les pavots font partie des Papaveraceae où l'on trouve aussi bien le coquelicot que la chélidoine. Une famille aux vertus thérapeutiques multiples : sédatives, apaisantes pour la peau, antitussives...

## Vos remèdes

### Tisane somnifère pour adultes

Le pavot de Californie est un excellent sédatif qui facilite l'endormissement. Il calme également les bouffées de chaleur chez la femme ménopausée.

#### LA RECETTE

Mettre 15 g de parties aériennes de pavot de Californie, 15 g de parties aériennes de passiflore et 15 g de fleurs d'aubépine dans un litre d'eau frémissante. Laisser infuser pendant 10 à 15 min.

#### Comment l'utiliser ?

Boire 2 tasses, en fin de journée, pendant 3 semaines.

### Tisane calmante pour enfants (plus de 7 ans)

Le pavot de Californie et le coquelicot, un mélange coloré pour apaiser les enfants et lutter contre leurs troubles du sommeil : réveils nocturnes, cauchemars...

#### LA RECETTE

Plonger 10 g de parties aériennes de pavot de Californie, 10 g de pétales de coquelicot et 10 g de fleurs de tilleul dans un litre d'eau frémissante. Laisser infuser pendant 10 à 15 min.

#### Comment l'utiliser ?

Boire une tasse de cette tisane, en fin de journée, quelques heures avant le coucher, pendant 2 semaines.

*Une plante anti-verrue*  
Couper une tige de chélidoine.  
Mettre le suc qui s'en écoule  
sur la verrue. Renouveler jusqu'à  
sa disparition.

### Infusion purifiante pour la peau

Ce mélange de plantes complètera un traitement aromatique local en cas de problèmes de peau (acné, eczéma...).

#### LA RECETTE

Mettre 10 g de parties aériennes de fumeterre officinale, 15 g de racine de grande bardane et 20 g de fleurs de pensée sauvage dans un litre d'eau frémissante. Laisser infuser 15 à 20 min.

#### Comment l'utiliser ?

- Boire un litre de cette infusion, tout au long de la journée, durant 3 semaines.
- La préparation peut être appliquée localement avec une compresse imbibée, pour soulager les affections cutanées.



Les Papaveraceae renferment de nombreux genres dont les représentants sont forts intéressants pour notre santé. Le genre *Papaver* s'illustre avec le beau coquelicot (*Papaver rhoeas* L.) et l'énigmatique pavot somnifère (*Papaver somniferum* L.), le genre *Eschscholtzia* avec le pavot de Californie (*Eschscholtzia californica* Cham.); il existe aussi celui de la troublante chélidoine (*Chelidonium majus* L.) et, enfin, le genre *Fumaria* avec la fumeterre (*Fumaria officinalis* L.). Toutes ces plantes, si différentes les unes des autres, font partie de l'arsenal de base de tout phytothérapeute. Elles ont des qualités pharmacologiques aussi disparates qu'indispensables à la santé de l'organisme. L'exemple le plus significatif de cette richesse thérapeutique est très certainement le pavot somnifère. Il induit « la vie », grâce à sa puissante activité antalgique (morphine), et la mort, car on en extrait l'opium et l'héroïne. Cette jolie fleur représente, à elle seule, toute la dualité du monde végétal! ■

*Du bon gras  
L'huile de graines  
de pavot somnifère  
est riche en  
acides gras  
polyinsaturés.*

## Tisane apaisante antitoux

Le coquelicot fait partie des 7 plantes pectorales.

### LA RECETTE

Mettre 10 g de pétales de coquelicot, 10 g de fleurs de mauve, 10 g de feuilles d'eucalyptus globuleux, 15 g de lierre terrestre et 10 g de fleurs de sureau noir dans un litre d'eau frémissante. Laisser infuser pendant 10 à 15 min, puis ajouter une cuillerée à café de miel de thym.

### Comment l'utiliser?

Boire 3 à 4 tasses, par jour, pendant 10 jours.

### PRÉCAUTIONS D'USAGE

Demander toujours un avis médical pour la femme enceinte, allaitante, pour les enfants de moins de 7 ans, ainsi que pour les personnes sous traitement médical. Et pour toutes les préparations, bien respecter les protocoles décrits.

# olioseptil

COMPLEXE D'HUILES ESSENTIELLES

## Libère le nez & la gorge



### OLIOSEPTIL Nez-Gorge

Complexe de 7 huiles essentielles 100% pures et naturelles

- Participe à l'assainissement du système respiratoire (nez)
- Apaise la gorge

+ Gélules végétales brevetées L-VCaps gastro-retardantes : une assimilation optimale, des huiles essentielles plus concentrées.



LABORATOIRES  
INELDEA





# Bain de pieds à l'eau salée en cas d'entorse

Nos arrière-grands-mères plongeaient volontiers leurs pieds dans un bain tiède le soir pour les soulager. Et quand ils étaient trop gonflés, elles ajoutaient du sel. Un remède utilisé aujourd'hui pour les entorses.

## Pourquoi ?

La salière sur la table, c'est pas très bon pour la santé, mais ajouter du sel dans l'eau d'un bain de pieds, c'est excellent ! Car les sels minéraux contenus dans le sel marin, qui passent à travers la peau, ont une action anti-inflammatoire et antalgique. D'où l'intérêt de tremper sa cheville douloureuse dans un bain d'eau salée après une foulure ou une entorse. C'est aussi un remède souverain pour soulager des pieds fatigués et gonflés. Et cela permet tout simplement de se détendre à la fin d'une longue journée de travail.

## Comment faire ?

Le plus simple est d'utiliser du gros sel, qui contient beaucoup plus de sels minéraux que le sel fin du commerce. Sa couleur grise est due à l'argile constituant le fond des bassins d'eau de mer où il est recueilli.

Mettre une poignée de gros sel pour 5 litres d'eau tiède, puis y plonger ses pieds et ses chevilles une demi-heure. En cas de pieds juste fatigués et gonflés, finir par un jet d'eau froide jusque sur les mollets, pour stimuler la circulation sanguine.

Pour un effet relaxant, ajouter des huiles essentielles

(5 gouttes d'huiles essentielles de lavande et de camomille).

Faire suivre le bain d'un séchage doux en tamponnant avec une serviette.

## Où trouver le sel ?

Dans les épiceries et les supermarchés. Il existe aussi des sels marins parfumés (lavande, fleur d'oranger...) en vente dans les magasins diététiques.



DU 17/09 AU 10/10/2016

Prolongation jusqu'au 29/10/2016

# Les 20 Jours imbattables



“ Mon Expert m'a confirmé qu'une literie de 10 ans a perdu 30% de ses qualités de soutien du corps. Cette usure a un impact direct sur la qualité de mon sommeil et accentue les douleurs dorsales ressenties au réveil. C'est décidé, je profite des 20 jours imbattables ! ”



matelas 140 x 190

**690€**

dont 6€ d'éco-participation

au lieu de  
**1033€**

**Economisez 343€**



**Matelas VAN LOO** : Suspension 600 ressorts ensachés + 2,5cm de mousse à mémoire de forme, 3 zones de confort, face hiver, été ; fibres hypoallergéniques, coutil stretch, épaisseur 26 cm. Garantie 7 ans avec l'achat du sommier assorti. Toutes dimensions spéciales possibles.

\*Disponibilité des marques variable selon les magasins Concessionnaires du réseau France Literie.

## Nous sommes tous uniques

C'est pourquoi, dans l'univers France Literie dédié au sommeil et au confort, toutes les technologies sont à votre disposition. Nos experts vous aident à trouver la literie idéale, respectant votre anatomie, vos habitudes nocturnes et vous offrant un maximum de confort pour des nuits réparatrices.

Rendez-vous dans l'un de nos 60 magasins - [www.france-literie.fr](http://www.france-literie.fr)

BULTEX - EPEDA - ANDRÉ RENAULT - SIMMONS - LATTOFLEX - SWISSFLEX - TEMPUR\*

# France literie

EXPERT DE VOS NUITS



# 4 façons de soigner le psoriasis



## L'huile essentielle de lavande fine

### > Pourquoi ça marche ?

Douée de vertus cicatrisantes remarquables, l'huile essentielle (HE) de lavande fine (également appelée lavande officinale ou lavande vraie) est anti-infectieuse, anti-prurigineuse, anxiolytique et apaisante.

### > Comment l'utiliser ?

**En application locale :** versez 50 gouttes d'HE de lavande fine dans un flacon de 30 ml d'huile végétale (amande douce...). Appliquez sur les plaques de psoriasis.

**En massage :** si vous êtes anxieuse, stressée, massez doucement le plexus solaire avec 2 ou 3 gouttes d'HE de lavande fine.

**En bain relaxant :** déposez 20 gouttes d'HE de lavande fine dans une cuillerée à soupe de base pour bain. Versez dans l'eau chaude et prenez un bain pendant 20 minutes.



## La décoction de pensée sauvage

### > Pourquoi ça marche ?

La pensée sauvage possède des propriétés calmantes et cicatrisantes. La partie aérienne fleurie contient du salicylate de méthyle, qui lui confère ses vertus cutanées. Anti-inflammatoire, elle soulage également les démangeaisons.

### > Comment l'utiliser ?

**En décoction :** laissez infuser à froid 5 à 10 g de fleurs séchées dans un litre d'eau, pendant 4 ou 5 minutes puis portez à ébullition. Faites infuser pendant 10 minutes. 3 à 4 tasses par jour, à boire entre les repas.

**En application locale :** appliquez une compresse imprégnée de décoction (ci-dessus) pour calmer la peau irritée.

**En teinture mère :** 20 à 30 gouttes diluées dans de l'eau minérale, 2 ou 3 fois par jour.

**En gélules :** 1 gélule matin et soir.

**Le conseil en plus** N'oubliez pas le soleil ! Il régule la cicatrisation de la peau, synthétise la vitamine D et, en plus, il redonne le moral.

### > Le produit tout en un

Pensée sauvage, Naturactive, 7 € les 30 gélules.



## La lécithine marine

### > Pourquoi ça marche ?

La lécithine marine est extraite des œufs de poissons. Riche en acides gras oméga-3 (DHA et EPA), en phosphore, en choline, elle restaure l'intégralité de l'épiderme et cicatrise la peau. Elle apaise aussi les nerfs.

### > Comment l'utiliser ?

**En gélules :** 2 gélules matin, midi et soir (400 mg par jour).

**En solution buvable :** 1 c. à café par jour, en cure de deux mois.

**En application locale :** appliquez de la crème à base de lécithine marine sur les plaques pour hydrater et calmer.

### > Les produits tout en un

**Emine P.S.O. 1000,** solution buvable, 53,80 € les 125 ml.

**Emine P.S.O. gélules,** 18 € les 60 gélules.

**Emine P.S.O. crème hydratante,** 22,90 € les 100 ml. Elle contient en plus des sels de la mer Morte pour alcaliniser la peau et faire tomber les squames.

## Nos experts



**DR PHILIPPE GOEB**  
médecin  
phytothérapeute  
aromathérapeute



**THIERRY MORFIN**  
naturopathe  
à Paris

## DANS VOTRE ASSIETTE AUSSI...

- Préférez les légumes et les fruits de saison.
- Consommez au moins 2 fois par semaine des poissons gras (hareng, sardine, saumon...), riches en acides gras oméga-3,

qui sont anti-inflammatoires et très apaisants.

- Mettez aussi sur les huiles de bourrache ou d'onagre dans les salades.

- Attention aux acides gras saturés (viandes grasses,

plats préparés, fritures, charcuteries, beurre...), car ils augmentent le risque d'inflammation.

- Évitez l'alcool, le café et le tabac, qui sont des facteurs aggravants.



Les lésions de psoriasis ne sont pas contagieuses, mais douloureuses et invalidantes. Les remèdes naturels sont une excellente solution pour calmer les démangeaisons et cicatriser la peau.



## Les bourgeons de cassis

### > Pourquoi ça marche ?

Ils sont anti-allergiques, anti-inflammatoires et d'excellents régulateurs de l'immunité.

### > Comment les utiliser ?

10 gouttes le matin, pendant 21 jours.

Arrêtez 1 semaine, puis reprenez.

En cure de six mois.

### > Les produits tout en un

**Extrait de bourgeons bio cassis, Vitaflor,**

11 € les 15 ml (pharmacies).

**Cassis bio, Herbalgem,** 11 € les 15 ml,

(boutiques bio). ■

ÉVELYNE DELICOURT

## 3 SOLUTIONS ANTI-DÉMANGEAISONS

- **L'huile végétale de nigelle.** Antihistaminique et riche en acides gras essentiels, elle redonne en plus de la souplesse à la peau : verser quelques gouttes dans le creux de la main et appliquer sur les plaques de psoriasis.
- **L'avoine.** Émolliente, elle soulage l'inflammation et les irritations. Elle s'utilise en bain : porter à ébullition 1 litre d'eau puis plonger 150 g de flocons d'avoine (placés au préalable dans une chaussette fine ou une étamine). Laisser infuser 10 minutes avant d'éteindre le feu. Verser l'eau d'avoine infusée dans le bain et s'y relaxer.
- **L'aloë vera.** Son effet hydratant et nourrissant calme la peau et contribue au retour de l'équilibre cellulaire. Poser une noix de gel d'aloë vera sur la zone irritée et masser doucement.

PUBLICITÉ

*Hygiène intime*

Objectif : ☀

**Une rentrée épanouie !**

✈ "O CONTRAINTE" ;)

Cette année, je fonce pour le must have de la rentrée : le pantalon fluide. Habillé ou décontracté, au travail ou en week-end, il est LE pantalon incontournable ! Et en plus il limite les démangeaisons au niveau de ma zone intime, contrairement aux jeans serrés. Je me sens alors libre de tous petits désagréments et sereine pour affronter la rentrée !

**PROTÉGER : TOUTE L'ANNÉE !**

À l'abri du froid dans nos pantalons ou nos collants, notre zone intime peut développer des petites odeurs gênantes. Pour les éviter, j'utilise quotidiennement **Saugella Dermoliquide**. Sa formule aux extraits naturels de sauge, dotée de propriétés apaisantes et protectrices, m'apporte une agréable sensation de fraîcheur et de confort tout en protégeant mon équilibre intime.

**À retenir !**

Formulés à partir d'extraits naturels de plantes, et développés pour respecter les muqueuses les plus sensibles, les produits Saugella sont reconnus pour leur efficacité prouvée sous contrôle gynécologique\*.

Grâce à sa large gamme de soins, un produit Saugella adapté existe pour chacune d'entre nous !

**SAUGELLA**  
À VOS CÔTÉS, EN TOUTE INTIMITÉ

\* S. GUASCHINO, C. BENVENUTI ; Sophy study group. SOPHY Project : an observational study of vaginal pH, lifestyle and correct intimate hygiene in women of different ages and in different physiological conditions. Part II. Minerva Ginecol. 2008 ; 60 (5) : 352-62

SANS PARABEN • SANS SAVON • SANS PHTHALATE  
Disponibles en pharmacies et parapharmacies



Notre expert



**CHRISTIAN BRUN**  
professeur  
de naturopathie  
au collège  
CENATHO-Paris,  
www.christian-brun-  
naturo.fr

# Les oligo-éléments pour préparer l'hiver

Pris à doses infimes, les oligo-éléments boostent les défenses immunitaires. Ils aident ainsi l'organisme à lutter contre les virus et autres infections de l'hiver.

L'agression du froid, le manque de lumière mais aussi la contraction de virus et bactéries malmènent notre système immunitaire, entraînant fatigue, maux de tête, infections chroniques...

## Des minéraux essentiels

En renforçant notre organisme, les oligo-éléments déclenchent des réactions enzymatiques cellulaires, des sortes de petites étincelles qui aident notre corps à reprendre le dessus. Les oligo-éléments s'emploient toujours sous l'œil avisé du médecin ou du naturopathe. La prise de ces minéraux ne se fait jamais de façon continue mais en cure de 2 à 3 mois avec une semaine d'interruption ou sur 5 à 10 jours au moment de l'affection.

SANDRINE CATALAN-MASSÉ



## Un guide pratique

Écrit par Christian Brun, cet ouvrage est une mine de conseils simples de naturopathie et d'hygiène de vie, afin de mieux gérer son stress, de retrouver un bon sommeil...

« Le grand livre du bien-être au naturel », éd. Eyrolles, 19,90 €.



## Le cuivre antibactérien

Le cuivre est un anti-infectieux et un anti-inflammatoire très puissant. Il est utile dans les affections de l'hiver telles que le rhume, la grippe, l'otite, la bronchite, l'angine.

### SON MODE D'ACTION

Durant une affection inflammatoire, le cuivre est bloqué par les protéines de l'inflammation (orosomucoïde, haptoglobine, CRP...) et ne peut donc pas assurer son rôle. La prise de cuivre rétablit cette fonction.

### DANS L'ALIMENTATION

On en trouve dans l'avocat, les huîtres et les coquillages, les champignons, le chocolat, les oléagineux, les céréales complètes, mais aussi le germe de blé et le plasma de Quinton (sérum marin).

### EN COMPLÉMENTS

- Prendre 2 ou 3 ampoules par jour de Granions® de cuivre, à diluer dans un verre d'eau, en dehors des repas.
- Ou 1 ou 2 comprimés par jour d'Oligostim Cuivre 31 µg (lab. Boiron). Laisser fondre sous la langue le matin à jeun ou à distance des repas.
- Ou 1 ou 2 ampoules par jour de Cuivre Oligosol (lab. Labcatal), le matin à jeun ou 15 min avant un repas, à garder en bouche quelques instants.

## L'argent colloïdal antibio naturel

Du latin « argentum » qui signifie « blanc étincelant », l'argent est un antibiotique naturel. Il est apprécié pour ses vertus anti-infectieuses et son pouvoir inhibiteur dans le développement de certaines bactéries.

### SON MODE D'ACTION

L'argent colloïdal désactive certaines enzymes dont les bactéries se servent pour se multiplier. Il est indiqué dans les pathologies ORL (laryngites, pharyngites, otites, angines...) et dans les états grippaux. Il peut être aussi utilisé localement comme cicatrisant des muqueuses, notamment lors d'aphtes, mais également au niveau des yeux (conjonctivites).

### DANS L'ALIMENTATION

Il n'y en a pas, car l'argent est fabriqué naturellement par le corps ! Une supplémentation est nécessaire.

### EN COMPLÉMENTS

- Prendre 2 ou 3 ampoules par jour de Granions® d'argent, à diluer dans un verre d'eau, et en dehors des repas.





## Le bismuth booste l'immunité

Il est efficace dans les états grippaux, notamment au cours des états infectieux viraux de la sphère ORL. Le bismuth est le plus souvent conseillé dans les maux de gorge, pharyngites et laryngites mais également dans les maux d'estomac et les maladies gastro-intestinales.

### SON MODE D'ACTION

Il associe des propriétés antalgiques anti-infectieuses et anti-inflammatoires. C'est pourquoi on le préconise dans les périodes hivernales, d'autant qu'il possède également des effets immunostimulants très précieux face à des agents extérieurs agressifs.

### DANS L'ALIMENTATION

**Il est souvent présent dans les aliments racines (carotte, betterave, céleri-rave, navet, rutabaga, panais...), les tubercules (pomme de terre, patate douce, manioc, igname, topinambour...) et dans certaines algues telles que le varech.**

### EN COMPLÉMENTS

- 1 à 3 ampoules par jour de Granions® de bismuth, à laisser fondre dans la bouche. À prendre jusqu'à ce que les symptômes aient disparu.

## Le soufre détox ORL

Impopulaire à cause de son odeur d'œuf pourri, le soufre est pourtant utile dans toutes les affections dites respiratoires comme le rhume, la grippe, l'otite, la bronchite, l'angine...

### SON MODE D'ACTION

Le soufre est un excellent élément drainant du foie. Il facilite l'épuration et le drainage hépatique, et aide ainsi à éviter un terrain favorable à l'installation des microbes.

### DANS L'ALIMENTATION

**L'ail, l'oignon, le poireau, le cresson, le radis, l'œuf, le chou... en sont riches.**

### EN COMPLÉMENTS

- Prendre 2 ou 3 ampoules par jour de Granions® de soufre, à diluer dans un verre d'eau, en dehors des repas.
- Ou 5 microcomprimés d'Oligophytum (lab. Holistica International) le matin et 5 avant le dîner pendant 10 jours, puis arrêt 10 jours, puis reprise 10 jours (3 périodes de 10 jours).

## Le sélénium antigrippe

Le sélénium est un minéral indiqué dans les pathologies touchant la sphère ORL, ainsi que dans les états grippaux (frissons, nez qui coule, courbatures, éternuements, maux de tête, température élevée...).

### SON MODE D'ACTION

Ce puissant antioxydant favorise l'action de différentes enzymes, notamment le glutathion peroxydase, qui protège les membranes cellulaires de l'oxydation provoquée par les radicaux libres liés aux stress mais aussi à la période hivernale (alimentation moins riche, agression par le froid et le vent, manque de soleil...).

### DANS L'ALIMENTATION

**Il est présent dans les noix du Brésil, les céréales complètes, la viande, le germe de blé, la levure de bière, le foie, les fruits de mer, les poissons...**

### EN COMPLÉMENTS

- 1 ampoule par jour de Granions® de sélénium, à laisser fondre dans la bouche. Jusqu'à la fin des symptômes.
- Ou 5 microcomprimés d'Oligophytum (lab. Holistica International) le matin et 5 avant le dîner pendant 10 jours, puis arrêt 10 jours, puis reprise 10 jours (3 périodes de 10 jours).



# L'automne Soyez à l'écoute

**Q**uand l'automne est là, plus rien ne va. Les températures baissent, l'humidité augmente. Résultat : votre organisme est fragilisé. Mais les infections, elles, deviennent de plus en plus virulentes. Il est alors important d'aider votre corps à se défendre sans attendre !

## Apprenez à reconnaître les symptômes des états grippaux

Voici les signes qui doivent vous faire réagir immédiatement :

- Vous avez de la fièvre autour de 38°C.
- Vous frissonnez sans avoir vraiment froid et éprouvez comme une sensation de mal-être.
- Vous avez de légères courbatures et des douleurs musculaires alors que vous n'avez pas fait d'effort physique.
- Vous avez des maux de tête, plus ou moins forts et durables.
- Vous êtes anormalement fatigué.

Ces symptômes sont des signaux d'alerte que votre corps vous envoie. Sachez les reconnaître. Plus vous réagirez rapidement, plus vous pourrez aider votre corps à se défendre.

## L'homéopathie, un bon réflexe pour vous soigner autrement

L'homéopathie est une thérapeutique respectueuse de votre corps. Elle prend soin de vos défenses naturelles pour vous aider à affronter les frimas de l'automne dans de bonnes conditions. Lutter contre les états grippaux avec un traitement homéopathique, c'est faire le choix de se soigner sans risque de somnolence.

Aujourd'hui 65% des Français\* font confiance à l'homéopathie pour traiter les maladies hivernales.

\* Source : Ipsos - Les Français et l'homéopathie 2015.



## Dès les premiers signes des états grippaux... aussitôt Oscillo !

Oscillococcinum® est un médicament homéopathique contre les états grippaux issu d'un savoir-faire reconnu depuis plus de 45 ans. Il peut être pris par tous les membres de la famille, même les jeunes enfants\* et il est compatible avec d'autres traitements médicamenteux. Il se présente sous forme de dose unique, pratique : facile à prendre et ne provoque aucun effet de somnolence.

\* Pour les enfants de moins de 6 ans, en raison du risque de fausse route, faire dissoudre les granules dans de l'eau avant la prise.



# arrive... de votre corps!

## Adoptez les bons gestes

Certaines «bonnes habitudes» peuvent réellement vous aider à prendre soin de votre santé.

- **Aérez votre habitation.** Un intérieur confiné favorise la prolifération des microbes.
- **Lavez-vous les mains régulièrement.** Elles peuvent être des vecteurs de virus.
- **Mangez des fruits et légumes.** Leurs vitamines stimulent votre système immunitaire.
- **Pratiquez une activité physique.** Le sport permet d'éliminer les toxines.

Boîte de 30 doses  
pour toute  
la famille



0 810 809 810 Service 0,06 €/min  
+ prix appel

[www.boiron.fr](http://www.boiron.fr)

Oscillococcinum, granules en récipient unidose (extrait fluide peptoné de foie et de cœur d'*Anas barbariae* dynamisé à la 200K) est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement des états grippaux : fièvre, frissons, maux de tête, courbatures. Chez l'enfant de moins de 6 ans, dissoudre les granules dans de l'eau avant la prise en raison du risque de fausse route. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent après 3 jours, consultez votre médecin. **Oscillococcinum ne peut se substituer à la vaccination contre la grippe saisonnière.** Visa 16/03/67947501/GP/003.





# Parlons de votre épargne en vous épargnant des maux de tête.

À La Banque Postale, épargnez sans avoir à y penser  
avec les versements réguliers des contrats d'assurance vie\*.

**C'est ça l'énergie citoyenne.**



**BANQUE ET CITOYENNE**

\*Selon les conditions et limites définies dans la notice d'information, les conditions générales ou projet de contrat valant note d'information. • La Banque Postale distribue des contrats d'assurance vie de CNP Assurances et d'Allianz Vie, entreprises régies par le code des assurances. • La Banque Postale – Société Anonyme à Directoire et Conseil de Surveillance au capital de 4 046 407 595 € – Siège social : 115 rue de Sèvres, 75275 Paris Cedex 06 – RCS Paris 421 100 645 – Code APE 6419Z. Intermédiaire d'assurance immatriculé à l'ORIAS sous le n° 07 023 424.

**DOCUMENT À CARACTÈRE PUBLICITAIRE.**



# LE CAHIER **médecine**



## *Les experts du mois*



**DR MARIE CRÉDOZ**  
gynécologue-  
obstétricienne



**CHRISTOPHE  
BEURAIN**  
pharmacien  
à Roubaix (59)



**DR MARTINE  
BLONDEAU**  
pédiatre  
à Argenteuil (95)



**DR BRIGITTE  
LETOMBE**  
gynécologue  
au CHU de Lille (59)



**JOCELYNE ROLLAND**  
kinésithérapeute





**DR MARIE  
CRÉDOZ**  
gynécologue-  
obstétricienne

# Cancer du sein

- Les bons traitements
- Les derniers progrès

**La survenue d'un cancer du sein provoque d'importants bouleversements chez la femme comme dans sa famille. Dans 80 % des cas, l'histoire se terminera bien, car ce cancer est dépisté de plus en plus tôt et les traitements progressent sans cesse. Mais les soins restent une épreuve. Les conseils d'une gynéco, elle-même passée par là, pour les supporter le mieux possible.**

90 %

C'EST LE TAUX DE GUÉRISON  
DU CANCER DU SEIN QUAND IL EST  
DÉTECTÉ À UN STADE PRÉCOCE.



5 à 10 %

DES CANCERS DU SEIN SONT  
HÉRÉDITAIRES, C'EST-À-DIRE  
DUS À UNE MUTATION GÉNÉTIQUE  
TRANSMISE PAR UN PARENT.



Sources : Institut national du cancer.

**S**i les cancers du sein sont de plus en plus souvent découverts à la suite d'une mammographie de dépistage, un certain nombre sont encore repérés par les femmes elles-mêmes ou... leur gynécologue. Une boule, en général non douloureuse mais de consistance dure qui apparaît comme fixée dans le sein, alerte et conduit chez le radiologue. Les examens d'imagerie (échographie, mammographie ou les deux) permettant de savoir si la lésion palpée est suspecte et doit, ou non, faire l'objet d'une biopsie.

### Chaque tumeur étant différente...

Seule la biopsie (examen d'un morceau de tissu mammaire) apporte la certitude du diagnostic quand elle repère la présence de cellules malignes. Passée la sidération qui suit

l'annonce du diagnostic, la période du « pourquoi moi ? », de plus en de femmes veulent savoir ce qui les attend et se renseignent.

### ... les traitements eux aussi différents

Les cancers du sein ne sont pas tous soignés de la même façon. Selon la taille et les caractéristiques des cellules cancéreuses, l'équipe médicale s'oriente vers les traitements les plus adaptés. C'est-à-dire ceux qui donneront le plus de chance de s'en sortir avec le moins d'effets secondaires possible. Ceux aussi qui conviennent à la femme, une fois qu'elle a été informée de ce qu'on sait de l'efficacité des traitements proposés. De ses priorités aussi, face à cette maladie silencieuse qui met en cause sa féminité et son avenir. ■

**DR DOMINIQUE PIERRAT  
ET MARIE-CHRISTINE DEPRUND**



## **SCHEMA DES SEINS ET DE LEUR SYSTEME LYMPHATIQUE**

Les cellules cancéreuses peuvent se propager dans le corps par le réseau lymphatique et ses ganglions. Autour du sein, ils sont situés principalement au niveau de l'aisselle, au-dessus ou au-dessous de la clavicule et autour du sternum.

**Ganglions sus-claviculaires**

**Ganglions mammaires internes**

**Tumeur**

**Ganglions axillaires**

**Canaux galactophores pour la lactation**

### **LES DEUX GRANDS TYPES DE CANCER DU SEIN**

#### **• Les cancers non invasifs**

**(in situ) :** c'est le cas le plus fréquent. Il s'agit d'une forme précoce qui se développe à l'intérieur des canaux de lactation du sein. Les cellules anormales ne se sont pas dispersées à l'extérieur de ces canaux. Ce type de cancer ne se dissémine donc pas et guérit très bien.

#### **• Les cancers invasifs**

**(infiltrants) :** dans ce cas, les cellules cancéreuses ont traversé la paroi du canal de lactation. Ce type de cancer est souvent palpable et peut se propager aux ganglions de l'aisselle. Mais, découverts tôt, les cancers invasifs se soignent aussi très bien.





**Du diagnostic à la guérison...**

# Le Dr Marie Crédoz atteinte par la maladie donne ses conseils

À 40 ans, on diagnostique un cancer du sein au Dr Marie Crédoz. Cette maladie fait irruption dans sa vie de femme et de médecin gynécologue-obstétricienne. Une « double casquette » qui lui permet aujourd'hui de nous prodiguer des conseils particuliers suite à cette expérience douloureuse vécue de l'intérieur...

## Quand on découvre le cancer

**L**e petit grain de riz que j'avais senti dans mon sein n'était pas un kyste, il n'y avait pas une petite tumeur mais deux, il allait falloir faire une chimiothérapie... Pendant plusieurs mois, c'était l'avalanche de mauvaises nouvelles. Même si c'était souvent des personnes connues qui m'annonçaient les résultats, j'étais complètement anéantie. Quand on est médecin, on est certes choyée par les équipes, mais on sait également ce qui peut arriver... Et ce n'est pas confortable.

### EN PARLEZ-VOUS DIFFÉREMMENT AUX PATIENTES AUJOURD'HUI?

Des « consultations d'annonce » (ci-contre) ont été mises en place dans les hôpitaux, et il ne faut pas hésiter à se faire accompagner. Mais cela se passe parfois autrement. Il m'arrive d'annoncer

moi-même les résultats d'une biopsie à une patiente. Et je sais qu'on a beau y mettre toute l'empathie possible, une mauvaise nouvelle reste toujours une mauvaise nouvelle. Je m'applique plus encore qu'avant à choisir les mots qui apportent du soutien et donnent un espoir de guérison.

### QU'EST-CE QU'UNE CONSULTATION D'ANNONCE?

Destinée à adoucir l'annonce de la maladie, elle est réalisée par un médecin acteur du traitement (oncologue, chirurgien...). Elle prévoit des temps de discussion et d'explication sur la maladie et les traitements. Objectif : apporter au patient une information adaptée, progressive et respectueuse.

DR MARIE CRÉDOZ

### ESPOIR ET VICTOIRE

*Le comble pour une gynécologue*

Préface du Professeur Michel Canis



#### • UN LIVRE TÉMOIGNAGE

Dans son livre vérité au ton pétillant, le Dr Marie Crédoz raconte son expérience de femme médecin confrontée au cancer du sein. « Espoir et victoire. Le comble pour une gynécologue », Les Éditions du Net. Disponible sur commande en librairie ou sur le site de l'éditeur.



## La chirurgie et ses suites

J'ai eu la chance d'être opérée rapidement, mais j'ai dû y retourner une deuxième fois, car l'analyse a montré qu'il y avait une deuxième tumeur. J'ai donc « décidé » de me faire retirer tout le sein. Cette décision a été terrible à prendre, mais je savais bien qu'il faut enlever suffisamment de marge autour d'une tumeur pour mettre toutes les chances de son côté, alors quand il y en a plusieurs... Après l'intervention, j'évitais les miroirs. J'ai mis quatre jours avant de poser un regard timide sur mon buste. Et la cicatrice a encore bougé avec les rayons. En revanche, je n'ai pas eu mal. On m'a bien soulagée.

### QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS À UNE FUTURE OPÉRÉE ?

La compétence du chirurgien est essentielle évidemment, mais ses qualités humaines comptent aussi beaucoup. Avant l'intervention, il faut pouvoir lui poser toutes ces questions qui agitent la nuit quand on se retourne mille fois dans son lit pour trouver le sommeil. Même si un bon chirurgien anticipe (donc explique comment cela va se passer ensuite)... Après une mastectomie, il est important d'avoir la visite d'un prothésiste pour sortir de l'hôpital avec une prothèse en mousse. Tout au début, j'avais mis du coton et un mouchoir dans mon soutien-gorge... Une prothèse, c'est quand même beaucoup mieux, cela donne bien le change. Mais il faut la « tenir » un peu quand on se penche en avant !

### COMMENT CHOISIR SON CHIRURGIEN ?

Se faire opérer dans un centre anticancéreux ou dans un établissement où l'on opère beaucoup de cancers du sein est un gage de qualité. Le médecin généraliste, le bouche-à-oreille, une amie qui s'est fait opérer récemment sont aussi de bonnes pistes.

## Le curage ganglionnaire

Quand un curage ganglionnaire est nécessaire, ce qui fut mon cas, il est fréquent d'avoir ensuite une lymphocèle. C'est une poche de liquide (lymphe qui suinte) qui se forme sous l'aisselle dans les jours qui suivent le curage. Cela arrive plus souvent chez les jeunes femmes mais cela n'a rien à voir avec le « gros bras », qui est une complication du curage beaucoup moins fréquente aujourd'hui. Mais qui peut cependant survenir vingt ans plus tard à l'occasion d'un traumatisme ou encore d'une intervention pour un canal carpien.

### COMMENT ÉVITER LE GROS BRAS ?

Là encore, il est important de commencer la prise en charge avant de sortir de l'hôpital, c'est-à-dire de voir le kinésithérapeute pour débiter les exercices de l'épaule, apprendre à respirer... avant de rentrer chez soi. Et de les poursuivre ensuite si on veut récupérer toute son

amplitude d'élévation du bras. C'est fastidieux, mais cela vaut la peine. Il faut aussi ménager le bras opéré, ne pas porter de charges lourdes, oublier le hammam, se protéger du soleil... surtout les premières années. Après, on évite les excès mais on peut mettre un pack de lait dans son panier de courses... Il faut vivre normalement.

### DE QUOI S'AGIT-IL ?

En plus de l'ablation de la tumeur du sein, il est parfois nécessaire de retirer de l'aisselle quelques ganglions lymphatiques. Objectif : enlever les cellules cancéreuses qui auraient pu s'y propager et ainsi réduire le risque de récurrence. Si la tumeur est petite, on injecte un colorant afin de repérer le ganglion le plus proche du sein puis on l'examine. C'est seulement s'il contient des cellules cancéreuses qu'on réalise le curage.

## Primordial, le soutien psy

Voir un psy le lendemain de la mastectomie, cela m'a beaucoup aidé. Ce soutien a été très important pour moi. Sans cette béquille, je ne sais pas comment j'aurais réussi à supporter cette avalanche de mauvaises nouvelles et de traitements qui mettent à plat. J'ai beaucoup parlé, on a parfois fait de la relaxation, de la méditation quand j'étais trop angoissée. Cela me faisait vraiment beaucoup de bien.

### À QUEL MOMENT EST-IL UTILE ?

Au moment de l'annonce du diagnostic, du calendrier des traitements, on est totalement vidée. On a donc surtout besoin d'être aidée à surnager. Dans le service où je fais opérer mes patientes, un soutien psy est proposé systématiquement, les femmes acceptent ou non, mais au moins, cette possibilité leur est offerte. Par la suite, on a souvent besoin de trouver un

sens à ce qui nous arrive. Voir un psy aide à ne pas culpabiliser : quelle que soit sa vie, on n'est pas responsable de son cancer du sein ! Ce soutien peut également être l'occasion de redéfinir ses priorités : profiter davantage de ses enfants, moins se laisser accaparer par son travail, se protéger des relations ou des situations qui stressent...

### OÙ TROUVER UN PSY ?

Un nombre croissant de services hospitaliers proposent de voir un psychologue après l'opération. Il est également possible d'en rencontrer un en consultation à l'extérieur. Dans ce cas, mieux vaut en parler avec son généraliste, qui nous connaît bien et qui saura nous en recommander un.



## La première chimiothérapie

C'est la partie du traitement que j'ai trouvée la plus difficile. Les nausées ont été bien gérées, mais les séances ont déclenché en moi un profond mal-être. Déjà, je dormais mal pendant quelques jours à cause des corticoïdes (médicament excitant) mais surtout je me sentais fatiguée. Certains jours, j'avais l'impression d'avoir 90 ans ! Et puis, on sait que la chute de cheveux guette... Les perdre, cela a été comme perdre ma féminité. Encore plus que mon sein ! Je me suis cachée sous une perruque. Mes enfants ne m'ont jamais vue tête nue.

### QUELS CONSEILS POUR LES SEMAINES DE CURE ?

Si le traitement doit les faire tomber, anticiper la chute de cheveux est préférable. Car le jour où cela arrive, on n'a pas du tout envie d'aller chez le perruquier ou le vendeur de foulard... Durant les séances de chimio, il ne faut pas hésiter à dire ce qu'on ressent. Il y a des médicaments efficaces contre les nausées, il faut les réclamer. Idem si d'autres inconvénients apparaissent. Le traitement a beau suivre un protocole, il reste adaptable. Un peu de gym douce entre les séances est parfois possible. C'est souvent très bénéfique.

### QUAND EST-ELLE DÉCIDÉE ?

Lorsque le risque de récurrence est jugé suffisamment important. Cela dépend de la taille de la tumeur, de son degré d'infiltration, des caractéristiques obtenues lors de son analyse après l'opération. En cas de doute, plusieurs tests, réalisables à partir d'un morceau de tumeur, permettent d'évaluer maintenant ce risque de récurrence avec plus de précision, et donc de juger de la nécessité ou non de 4 à 6 cures de chimiothérapie.



La radiothérapie vise à détruire les cellules cancéreuses en les empêchant de se multiplier. Les rayons sont dirigés sur la zone à traiter de façon très précise.

## Les semaines de rayons

L'équipe qui s'est occupée de moi a fait son travail mais je n'ai pas bien vécu « l'ambiance » de ce traitement. Chaque séance ne dure que quelques minutes, mais on se promène « buste à l'air », y compris parfois devant le médecin, on passe à la chaîne les unes après les autres... Comme ma peau a aussi mal vécu ce moment, j'ai fait appel à un coupeur de feu (une sorte de guérisseur). Après chaque séance, je l'appelais et j'ai l'impression que cela m'a aidée. Sans doute faut-il y croire, mais j'en avais vu œuvrer au service des urgences dans lequel j'étais pendant mes études et cela avait l'air de marcher, alors j'ai tenté...

### LES ASTUCES QUE VOUS DONNERIEZ

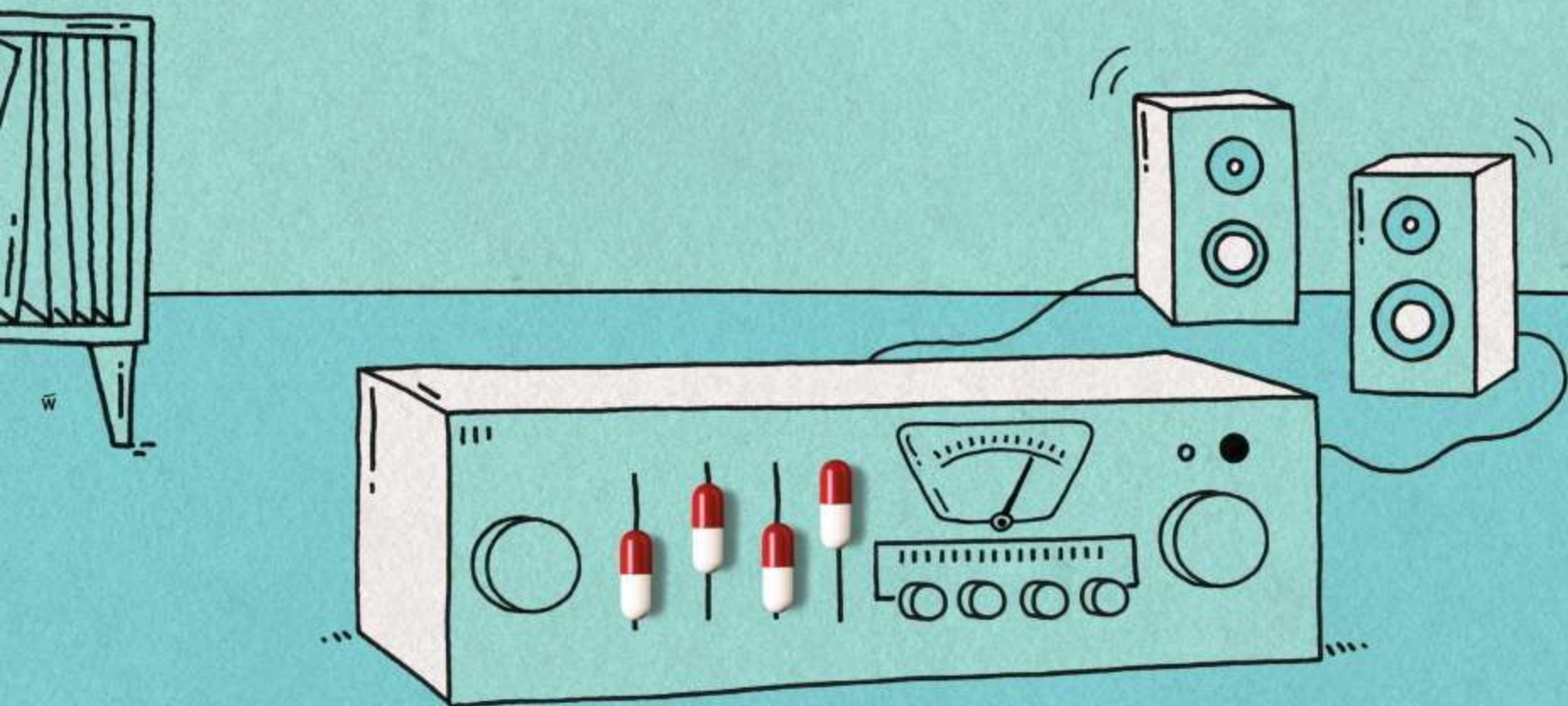
Ne pas appliquer n'importe quoi sur sa peau, mais se faire conseiller une crème dès le début. Porter des sous-vêtements peu serrés (en coton), bien protéger sa poitrine du soleil au cours des semaines qui suivent... Et surtout se reposer. Les rayons fatiguent, ce n'est pas dans la tête ! ➡

### QUAND LA RADIOTHÉRAPIE EST-ELLE NÉCESSAIRE ?

Seule, en complément de la chirurgie dans les cancers de très bon pronostic. En plus de la chimio dans les autres cas. Plusieurs zones, repérées et marquées au « feutre » durant les six semaines de traitement, peuvent être « traitées » ainsi : la région du sein où se trouvait la tumeur avant l'intervention chirurgicale (après une chirurgie conservatrice), la paroi thoracique (après une mastectomie), les ganglions autour. En cas de reconstruction mammaire prévue, la radiothérapie est généralement effectuée avant. On ne sent rien pendant la séance. Mais il peut être utile d'appliquer une crème apaisante quand la peau commence à rougir.



# MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE: IL SAIT RÉGULER L'HYPERTENSION



Plus de 9 millions de Français contrôlent chaque jour leur hypertension grâce aux médicaments génériques et à une bonne hygiène de vie.

Rendez-vous sur [medicaments.gouv.fr](https://medicaments.gouv.fr)

DEVENIR GÉNÉRIQUE ÇA SE MÉRITE



## La reconstruction du sein, une décision personnelle

Après la radiothérapie, il m'a fallu deux ans pour être prête... mais je suis très contente du résultat. Après l'intervention, je me plaisais à rester un moment torse nu dans la salle de bains tant j'étais heureuse de retrouver l'image de mon corps de femme. Mais j'en ai bavé. Le service de chirurgie où j'ai été opérée avait décidé de se passer des pompes à morphine parce que les femmes ne s'en servaient pas, disaient-ils... Or, c'est parfois nécessaire. Quand on se fait reconstruire sans prothèse mais avec du muscle pris dans le dos, le rendu est très naturel, mais c'est forcément douloureux. Après, il y avait un petit décalage entre la taille des deux

seins mais j'en suis restée là. Je voulais un volume et un décolleté, pouvoir m'habiller comme avant, je les avais, cela me suffisait ! Cette reconstruction m'a permis de fermer la parenthèse.

### VAUT-IL MIEUX PRENDRE SON TEMPS ?

Il est normal de se poser la question et de pouvoir se décider tranquillement. Je vois des femmes hésiter parce que leur mari veut ou ne veut pas... Hésiter, prendre l'avis de son compagnon, je comprends. Je leur dis aussi que c'est leur corps qui est en jeu, que c'est à elles de décider si elles le veulent, si elles le peuvent. La bonne décision étant celle qui leur permet de se sentir mieux. Quand on décide de se faire refaire le sein,

le contact avec le chirurgien avant est important. Mon mari m'avait accompagnée, il n'en revenait pas. Le chirurgien nous a montré des photos avant et après l'intervention chez d'autres femmes, c'était bien. Cela m'a donné confiance.

### PARFOIS DES FRAIS EN PLUS

La reconstruction ne se fait pas forcément dans le service où la mastectomie a eu lieu. Pour ces interventions souvent longues, des dépassements d'honoraires sont fréquents. Bien se renseigner au secrétariat du chirurgien avant !

## Quand le traitement hormonal est indiqué...

Quand on peut le prendre, c'est une chance, car cela veut dire que le cancer est hormono-dépendant, donc de bon pronostic. Mais ce traitement n'est pas toujours bien supporté et il dure généralement cinq ans. Je sais qu'il diminue le risque de récurrence, donc j'ai décidé que cela allait bien se passer. Et c'est le cas ! Même si j'ai pris quelques kilos et que la libido en a pris un coup ! Avec mon sein reconstruit, et la vitalité qui est revenue, je me sens de nouveau tout à fait « femme ». Mais j'attends quand même la fin de ce traitement avec impatience.

### COMMENT TENIR BON PENDANT 5 ANS ?

L'hormonothérapie se prend le plus souvent sous forme de génériques qui ont tous la même efficacité, mais peuvent contenir des excipients différents. Donc, si des effets gênants apparaissent au cours du traitement, il faut le signaler au médecin, qui pourra prescrire un autre générique. Et si on en supporte bien un,

il vaut mieux toujours prendre celui-là. Il m'est arrivé d'en changer, et j'ai vu réapparaître des bouffées de chaleur plutôt gênantes. Elles ont disparu dès que j'ai repris celui dont j'avais l'habitude.

### POURQUOI UNE HORMONOTHÉRAPIE ?

Cela n'a rien à voir avec le traitement hormonal prescrit au moment de la ménopause. Certaines tumeurs du sein sont hormonosensibles, ce qui signifie que les hormones féminines (œstrogènes et progestérone), qui sont naturellement produites par l'organisme, stimulent leur croissance. L'hormonothérapie vise à empêcher l'action stimulante des hormones féminines sur les cellules cancéreuses. On prescrit le plus souvent des médicaments (qui sont donc des anti-hormones féminines). Parfois, on peut également retirer les ovaires, mais c'est exceptionnel.

## La vie sociale doit continuer

Travailler, ce n'était pas possible vu mon métier. Je ne pouvais plus m'intéresser correctement aux soucis des autres. Depuis, c'est plutôt l'inverse. Je suis plus attentive au ressenti des femmes qui traversent des moments difficiles. Cela a changé mon regard sur elles. Surtout, je choisis mes mots. Avant ma première opération, on m'avait parlé de « petit cancer ». Un cancer n'est jamais petit dans la tête d'un malade. C'est un ouragan ! Mais après, la vie reprend, et c'est merveilleux. On m'avait dit, tu verras, le cancer, on peut en faire quelque chose. Pas seulement un livre !

### QUELS CONSEILS POUR LE QUOTIDIEN ?

Quand on ne travaille pas, la vie tourne autour de la maladie : les angoisses, les rendez-vous. Il est bon de prévoir une activité chaque jour : déjeuner avec une amie, aller chercher ses enfants à l'école, faire de la gym douce. S'occuper et s'épargner, c'est important.



# MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE : IL LUTTE AUSSI CONTRE LE DIABÈTE



Les médicaments génériques et une bonne hygiène de vie  
améliorent chaque jour la qualité de vie de 3 millions de Français diabétiques.

Rendez-vous sur [medicaments.gouv.fr](http://medicaments.gouv.fr)

DEVENIR GÉNÉRIQUE ÇA SE MÉRITE



# Les derniers progrès

La recherche a fait des bonds en avant ces dernières années. Et les progrès sont là, avec une meilleure évaluation des risques et des traitements plus personnalisés.

## L'analyse génétique est désormais prise en charge

Désormais, les femmes qui présentent un cancer du sein invasif de stade précoce ont accès au test Oncotype DX® dans l'ensemble des établissements de santé publics et privés. Ce test analyse l'activité de 21 gènes au sein de la tumeur et fournit un résultat de Recurrence Score® personnalisé qui reflète le risque de récurrence. Il est demandé lorsque la probabilité qu'une patiente tire bénéfice d'une chimiothérapie est incertaine. Le résultat du score aide à trancher entre chimiothérapie nécessaire ou non.



Un test génétique de la tumeur affine le diagnostic, ce qui permet d'éviter les chimios inutiles.

## 10 ans de traitement hormonal pourraient faire encore mieux que 5 ans

Les femmes dont le cancer a été traité à un stade précoce paraissent courir moins de risques de rechute si elles suivent une hormonothérapie durant dix ans au lieu de cinq, selon une étude présentée au congrès de l'ASCO (congrès international de cancérologie,

à Chicago, aux USA). Un risque réduit de 34 % par rapport à l'absence de traitement. La croissance de la plupart de ces tumeurs est stimulée par les hormones féminines (récepteurs hormonaux positifs), que le traitement hormonal vise à supprimer.

## Une prise de sang pour évaluer le risque de séquelles des rayons

Le prélèvement sanguin est envoyé à un laboratoire qui le soumet à un rayonnement afin d'évaluer le nombre de cellules qui réagissent davantage aux radiations. À partir du taux de disparition de certaines cellules (les lymphocytes CD8) et de plusieurs autres critères, un logiciel calcule le

risque de fibrose du sein. La réponse est obtenue en quelques jours. S'il est élevé, des modalités de radiothérapie particulières peuvent être préférées. Mis au point par des chercheurs montpelliérains, le test est proposé à titre expérimental par le centre de radiothérapie de Montpellier (34).

## Vers de nouveaux outils diagnostiques

Les cancers naissent de cellules au départ saines qui sont devenues anormales suite à l'accumulation d'altérations dans leur patrimoine génétique (ADN). Or, les tumeurs du sein présentent une diversité d'altérations particulièrement importantes. C'est ce qu'ont découvert les chercheurs qui réalisent le séquençage du génome complet de l'ADN issu de 560 tumeurs du sein. Ces recherches ont abouti à l'identification d'un catalogue de plus de 1600 altérations suspectées être à l'origine du développement tumoral. Des altérations qui portent sur 93 gènes différents, dont 10 sont altérés dans 62 % des tumeurs. Les connaître et les repérer devrait à l'avenir permettre de choisir le traitement le plus ciblé.



# mobils ergonomic BY MEPHISTO



**DANILA**  
2½ – 8½

## PIEDS DOULOUREUX ? PLUS MAINTENANT ! CHAUSSURES MOBILS AVEC MATELASSAGE SOFT INTÉGRAL



- 1 MATELASSAGE INTÉGRAL**  
Protège des pressions et des frottements.
- 2 TECHNOLOGIE SOFT-AIR**  
Pour une marche souple.
- 3 DOUBLURE COMFORTEMP**  
Pour un climat naturel et sain aux pieds.
- 4 SEMELLE AMOVIBLE**  
Remplaçable par une semelle individuelle.



Pour recevoir gratuitement des informations, découper le talon et envoyez-le à :  
**MOBILS INTERNATIONAL, B.P. 50060, 57400 SARREBOURG**  
**info@mephisto.com**

TS

Nom

Code postal /  
Ville

Prénom

E-Mail

Rue

**www.mobilsshoes.com**



Notre experte



**JOCELYNE ROLLAND**  
kinésithérapeute

# Après les traitements le Pilates adapté pour retrouver la forme

Le Pilates est une forme de gymnastique douce. Jocelyne Rolland en a adapté certains exercices pour aider les femmes à se sentir mieux dans leur corps.

**M**aintenir une posture tonique malgré la fatigue, placer de nouveau les bras en arrière, s'appuyer sur le sein opéré... des gestes moins évidents à réaliser après l'opération et les traitements. Pourtant, contrairement à ce que l'on croit, « aucun exercice n'est interdit à jamais : ce ne sont pas les mouvements qui sont en cause, porter un enfant, jouer au tennis, soulever un sac, rappelle la kinésithérapeute Jocelyne Rolland, mais plutôt la façon de les exécuter qui doit être parfaite pour ne pas risquer de faire mal. »

## Bouger évite les œdèmes

« Ce n'est pas l'exercice qui mène au "gros bras", c'est l'inverse, le manque de mouvement, la prise de poids, l'absence d'activité physique qui sont les causes des œdèmes », précise notre experte. D'où l'intérêt de travail-

ler sur une version du Pilates spécifique. Les deux exercices proposés (ci-contre et ci-dessous) peuvent être réalisés deux mois après les traitements. Pour être efficaces, ils nécessitent d'adopter la bonne posture et la bonne respiration.

La nuque et le dos sont allongés dans le respect de leur courbure naturelle. Les épaules sont abaissées et légèrement vers l'arrière (on rapproche les omoplates l'une de l'autre). Le bassin doit être en position neutre, ni trop en avant, ni trop en arrière. Les abdos et le périnée sont légèrement contractés à l'inspiration. À l'expiration, on accentue cette contraction. Ces respirations permettent aussi de tonifier la ceinture abdominale, même lorsqu'on ne pratique pas un mouvement de gym. Ne pas hésiter à effectuer quelques séries de respiration lorsqu'on est assise au bureau, dans les transports ou sur son canapé.

## ► Le gainage renforce les lombaires

L'exercice renforce les muscles du dos affaiblis par la fatigue après les traitements.

- **Allongée sur le ventre**, expirer en contractant fort le périnée et les abdos.
- **Soulever légèrement les bras et les jambes**. Garder la position pendant 3 respirations.
- **Si l'on ressent une douleur**, un coussin placé sous les clavicules évite la pression sur la poitrine.



## ► Le pont aide à retrouver la souplesse des épaules

Cet exercice permet de mobiliser la colonne en retrouvant la souplesse des épaules.

- **Allongée sur le dos, les jambes fléchies**, placer les bras en chandellier.
- **Soulever le bassin pour faire le pont** en expirant, tout en contractant les abdos et le périnée.
- **Si, du côté opéré, la main ne peut pas toucher le sol**, on peut placer un coussin dessous et prendre appui dessus (ce qui améliore la souplesse de l'épaule).



## + INFOS

### Un livre

Jocelyne Rolland décrit 18 exercices que l'on peut faire pour être à l'aise dans son corps, comme avant. « *Belle et en forme après un cancer du sein. La méthode Rose Pilates* », éd. Ellébore et Frison Roche, 34 €.



### Un site

www.sereconstruireendouceur.com. Pour trouver un kiné ou un coach formé en Rose Pilates. Pour rejoindre la communauté Rose Pilates sur Facebook : [RosePilates.fr](https://www.facebook.com/RosePilates.fr).

### Un magazine

« Rose », et son site : [www.rosemagazine.fr](http://www.rosemagazine.fr).



# GRANIONS® DÉCONTRACTANT MUSCULAIRE



2 ampoules  
par jour

## POUR MENER LA VIE DURE AUX CONTRACTURES

EXPERT EN OLIGOTHÉRAPIE DEPUIS 1948

LABORATOIRE DES  
**GRANIONS®**

**GRANIONS® DÉCONTRACTANT MUSCULAIRE** est une formule complète pour aider au bon fonctionnement musculaire grâce notamment au magnésium. La formule associe également des vitamines, minéraux et oligo-éléments pour une efficacité optimale. Ce complément alimentaire peut être utilisé par les femmes enceintes, les sportifs et les séniors.

**GRANIONS® DÉCONTRACTANT MUSCULAIRE** est simple d'utilisation : 2 ampoules par jour en une seule prise, diluées dans un verre d'eau ponctuellement ou en cure de 15 jours en prévision d'efforts musculaires prolongés et/ou soutenus.

Boîte de 30 ampoules buvables.

[www.granions.com](http://www.granions.com)

Complément alimentaire avec édulcorant.

Environ 12€ prix public constaté.



- En vente en pharmacie  
- Demandez conseil à votre médecin



## Où trouver du soutien ?

● **CANCER INFO** Un service proposé par l'Institut national du cancer, en partenariat avec la Ligue nationale contre le cancer et un groupe d'associations.  
Tél. : 0 805 123 124 (service et appel gratuits) du lundi au vendredi de 9 h à 19 h et le samedi de 9 h à 14 h.

● **LA LIGUE CONTRE LE CANCER** Ses relais dans toute la France permettent de trouver des informations et un soutien.  
[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net).

● **LA VIE AUTOUR** Sur le site de cette association, une carte interactive permet de repérer les offres de soins de support (écoute, activité physique...) partout en France.  
[www.lavieautour.fr](http://www.lavieautour.fr).

● **ÉTINCELLE** est un lieu d'accueil hors hôpital consacré à la qualité de vie pendant

et après le traumatisme lié au cancer. Des ateliers gratuits sont proposés : réflexologie plantaire, soins esthétiques, massages, conseils diététiques, soutien psychologique, groupes de parole, ateliers autour de la reprise du travail, yoga, conseils en image...  
[www.etincelle.asso.fr](http://www.etincelle.asso.fr).

● **EUROPA DONNA** Cette coalition européenne contre le cancer du sein organise chaque année une journée d'information sur un thème différent.  
[www.europadonna.fr](http://www.europadonna.fr).

● **RESSOURCES & VOUS** Une web radio qui diffuse des témoignages et des échanges entre femmes touchées par un cancer du sein métastatique. Thème du 24 novembre : les questions que je me pose (mes angoisses, mes droits, ma vie professionnelle). Une initiative lancée par Novartis oncologie

avec six associations (Étincelle IDF, Patients en réseau, Vivre comme avant, Europa Donna, Collectif K et CAMI Sport et Cancer). Émission à écouter sur : [www.prochedemalade.com/ressources-et-vous](http://www.prochedemalade.com/ressources-et-vous).



Prendre soin de soi, faire une gym adaptée... Ça aide à se sentir mieux.

## ILS S'ENGAGENT POUR OCTOBRE ROSE

La société Any d'Avray va reverser à l'association Étincelle un pourcentage sur toutes les ventes de chevelures du mois d'octobre.  
**Elite Hair international** va reverser le bénéfice de la vente de turbans signés Helena Christensen à l'association Belle et Bien, pour financer l'organisation d'ateliers de soins et de maquillage.

## Où trouver les accessoires utiles ?

● **Amoena**  
Un incontournable pour les prothèses externes en silicone, la lingerie et les maillots de bain après une mastectomie.  
[www.amoena.com/fr](http://www.amoena.com/fr).

● **Intermède cancer**  
On y trouve tous les produits nécessaires aux personnes atteintes d'un cancer, pendant et après leur traitement : prothèses capillaires, bonnets, turbans et

chapeaux, produits de soin cosmétique et de maquillage spécifique, lingerie 100 % coton adaptée, prothèses mammaires.  
[www.intermede-cancer.com](http://www.intermede-cancer.com).

● **Comptoir de vie**  
Entre Aix et Marseille, cette société propose différents accessoires : perruques, foulards, turbans... Elle dispose aussi d'une boutique de vente en ligne.  
[www.comptoir-de-vie.com](http://www.comptoir-de-vie.com).

## + INFOS



### Une aide à la guérison

● Personne n'est coupable d'être malade. Évacuer cette idée folle permet de mobiliser ses forces de guérison et de vivre la nouvelle vie qui s'annonce avec moins de stress, donc plus de ressort psychologique pour faire face. Un livre qui doit se voir comme une aide à la guérison, en plus des traitements nécessaires (radio, chimio...) et non à la place.

« *Vouloir guérir* », Anne Ancelin Schutzenberger, éd. Payot-rivages, 9 €.



### Les mots d'une psy face au cancer

● Psy à l'écoute des malades dans un service de cancérologie, l'auteur raconte les étapes de la maladie, de l'annonce du cancer à la fin de traitement.

« *Cancer : sans tabou ni trompette* », Valérie Sugg, éd. Kawa, 23,95 €.



### Comment parler à une personne malade du cancer, sans la blesser

● Un livre illustré énumère un florilège de phrases maladroites, dites trop vite, sans y penser, et qui font mal. Pour mieux les éviter...  
« *Les mots qui blessent* », accessible sur le site du laboratoire Roche ([Roche.fr](http://Roche.fr)).



MERCK

# VIVEZ VOTRE PASSION

ACTIVEZ VOTRE FORCE  
INTÉRIEURE MAINTENANT



Septembre 2016

## SOYEZ FORT DE L'INTÉRIEUR.

La vitamine D et le zinc contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. Le fer aide à réduire la fatigue. Compléments alimentaires. Réservés à l'adulte.

Grâce à sa combinaison unique de ferments, minéraux et vitamines, Bion<sup>®</sup>3 vous donne la force intérieure pour faire de votre passion une réalité. Aujourd'hui est le moment idéal pour la réaliser.

Rejoignez-nous sur [Facebook.fr/Bion3FR](https://www.facebook.com/Bion3FR)

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# Dites-moi, docteur...

Nos experts répondent à toutes les questions que vous vous posez sur votre santé, les petits maux du quotidien, les bobos des enfants, les soucis gynéco...



## Comment éliminer un point de côté?

Pendant une course, en voulant attraper son bus... Le point de côté arrive sans prévenir et cloue parfois sur place. Mauvaise respiration, nerf qui se noue? On ne connaît pas l'origine exacte de cette douleur mais certaines circonstances le favorisent, comme le stress et le froid. Il est aussi plus fréquent chez les jeunes. S'arrêter et se mettre au repos est le réflexe naturel. Il faut ensuite respirer lentement et profondément, se pencher en avant ou s'étirer du côté opposé à la douleur. Attention toutefois de ne pas confondre point de côté et douleur thoracique, qui annonce parfois un infarctus. Le point de côté fait mal sous les côtes, la douleur thoracique fait mal dans la poitrine.

## Notre expert



**DR DOMINIQUE PIERRAT**  
médecin-conseil  
de la rédaction



## POURQUOI ÉVITER LE COTON EN CAS DE PLAIE QUI SAIGNE?

Tout simplement parce que le coton hydrophile colle à la plaie et laisse des fibres, difficiles à retirer

ensuite. Pour arrêter le saignement, il faut d'abord comprimer la blessure avec un linge propre. S'il s'agit du

bras, on fera un nœud avec, de façon à bien appuyer. Puis direction le cabinet médical.

## À quoi reconnaît-on une tendinite?

Flexion, extension, flexion, extension... Quand un petit groupe musculaire travaille de façon répétée et soutenue, des microtraumatismes peuvent se produire. Avec pour risque, l'apparition d'une tendinite, une inflammation d'un tendon, des fibres qui permettent aux muscles de s'attacher aux os. On la reconnaît au fait que la douleur ne survient pas brutalement après un geste précis mais apparaît peu à peu et s'installe, pouvant réveiller la nuit. Les tendinites du coude et du talon sont les plus classiques, et peuvent survenir

en raison d'un geste incorrect : mauvaise position de la raquette au tennis, port de chaussures mal adaptées chez un coureur... Mais la sollicitation musculaire excessive est le plus souvent en cause : caissières, travail sur ordinateur... À un âge plus avancé, la tendinite peut venir de l'usure des fibres de collagène formant le tendon. Le repos s'impose, car l'objectif est de diminuer la sollicitation du tendon : arrêter le sport si celui-ci est en cause, se ménager. Voir un médecin ou un kiné est conseillé si la douleur ne cesse pas.



## QUELLES PRÉCAUTIONS APRÈS LA POSE D'UNE PROTHÈSE DE HANCHE?

On déconseille de croiser les jambes pour éviter la luxation de la prothèse après l'opération. Cela peut en effet survenir à la suite d'un mouvement de torsion. Il faut donc garder

les jambes dans le même axe le plus souvent possible, y compris pour se mettre au lit la première semaine. Hormis ces précautions, on peut reprendre une vie normale très vite et c'est

même conseillé! Une étude vient de montrer que, moins on imposait de restrictions aux personnes opérées, plus elles récupéraient vite. Ce, quelle que soit la façon dont elles ont été opérées.





## Faut-il faire vomir **un enfant** qui a avalé un **produit toxique** ?

**S**urtout pas, car le produit toxique va repasser une deuxième fois à travers l'œsophage, donc brûler une seconde fois. Il ne faut pas non plus donner du lait ou une autre boisson qui favoriserait l'absorption intestinale du toxique. Les bons

réflexes : asseoir l'enfant et le calmer, appeler le centre antipoison et indiquer le produit ingéré, la quantité et l'heure de l'ingestion. Eau de javel, produits d'entretien... sont le plus souvent en cause. À ranger hors d'atteinte des petits, donc ! ■

## ERGYPHILUS Intima

*Mon partenaire intimité  
pour un quotidien retrouvé !*



6 milliards de germes  
revivifiants / gélule

- Produit disponible en pharmacie.
- Demandez conseil à votre pharmacien ou votre thérapeute.

Plus d'infos

[nutergia.fr](http://nutergia.fr)

**LABORATOIRE NUTERGIA**  
+25ans La Nutrition Cellulaire Active®



Après de notre service conseil 05 65 64 97 90

Venez échanger sur notre facebook





Dans l'unité neuro-vasculaire du CHU de Bordeaux, la thrombectomie est effectuée sous artériographie (radio des artères cérébrales), pour voir l'emplacement et la taille du caillot sanguin.

# AVC moins de séquelles avec la thrombectomie

Environ 130 000 AVC (accidents vasculaires cérébraux) surviennent chaque année en France. Ils entraînent 33 000 décès et sont la première cause de handicap acquis. La thrombectomie mécanique promet de rentrer chez soi sans séquelle dans la semaine qui suit l'affection.

## Notre expert

**DR JÉRÔME  
BERGE**

neuroradiologue  
au CHU Pellegrin,  
Bordeaux

**P**as plus de quatre heures et dix minutes se sont écoulées entre le moment où, à Périgueux, Nicole, 80 ans, victime d'une hémiplegie, a appelé les secours et l'instant où, à Bordeaux, l'équipe du Dr Jérôme Berge, neuroradiologue, a pu déboucher son artère cérébrale... Une heure après les premiers signes, elle était déjà à l'hôpital de Périgueux, où elle passait une IRM. Puis elle recevait un traitement par fibrinolyse, qui consiste à injecter un médicament pour tenter de dissoudre le caillot.

Parallèlement, s'organisait son transfert par hélicoptère à Bordeaux, pour subir une thrombectomie mécanique. Ce 18 juillet 2016, alors que l'intervention se terminait, Nicole

pouvait déjà bouger les mains et les pieds. Les signes de l'hémiplegie s'estompaient. « *Trois jours après, elle était chez elle et elle avait totalement récupéré* », souligne le Dr Berge.

## Une petite révolution!

Une telle aventure ne relève pas du miracle. C'est en train de devenir le quotidien des neuroradiologues français. Depuis le début de l'année, l'équipe du CHU de Bordeaux a opéré ainsi plus de 130 patients. La thrombectomie mécanique consiste à récupérer directement un caillot qui obstrue une artère cérébrale. Deux techniques ont été développées. L'une consiste à « piéger » le caillot dans un stent (petite époussette) et à l'extraire en retirant

## SIGNES D'ALERTE DE L'AVC

**Une perte de mobilité d'un côté du corps** (hémiplegie) ou des sensations bizarres dans les membres (fourmillements, perte de sensibilité...) soudaines.

**Des difficultés à parler**, la bouche qui se déforme.

**Un voile noir** devant un œil ou des troubles de la vision.



les  
indispensables...

## Un soin ultra-réparateur

L'association exclusive d'actifs performants évite l'apparition des fissures et des crevasses et apaise la sensation douloureuse.

Son complexe de glycérine végétale et cire d'abeille, enrichi en Lipesters® de soie lutte contre l'hyperkératose et procure une hydratation intense dès la 1<sup>re</sup> application.

Baume Pieds-Talons Cicaleïne  
(existe aussi en version Mains-Doigts)



## HALTE AU FROID



La Crème Réchauffante Pieds Froids Akileïne combine des extraits de plantes connus pour leur action dermoprotectrice (huile de pépins de raisin et Ginkgo-Biloba) et un actif en affinité avec les thermorécepteurs de l'épiderme. Résultat, c'est une véritable petite bouillotte pour vos pieds. Appliquée en massages légers, elle procure une douce et agréable sensation de chaleur.

Crème Réchauffante Akileïne

## La pause fraîcheur pour vos pieds

Enrichis en huiles essentielles, les Galets de Bain effervescents revitalisants AKILEÏNE stimulent agréablement la voûte plantaire et apaisent instantanément les pieds échauffés.

Pour une sensation de bien-être immédiate, faites dissoudre un galet dans de l'eau froide et immerger immédiatement vos pieds pour profiter des bienfaits de l'effervescence. Laisser agir 10 minutes... Légers et frais, vos pieds sont prêts à repartir.



Galets de Bain Akileïne

# CRÈME ANTI-TRANSPIRANTE

Kids 3-12 ans

TESTÉE SOUS CONTRÔLE PÉDIATRIQUE

les mamans en ont rêvé...

**AKILEÏNE** l'a fait !



Sans paraben,  
sans aluminium

### Des actifs végétaux performants

- La sauge et la prêle régulent efficacement la sudation.
- Les extraits de bambou maintiennent les pieds au sec.
- Le beurre de karité laisse la peau souple et résistante.

### Une efficacité testée sous contrôle pédiatrique

1. Odeurs neutralisées...
2. Transpiration maîtrisée...
3. Pieds au sec !

**L'EXPERTISE AKILEÏNE  
AU SERVICE DES ENFANTS**  
en pharmacie et parapharmacie

LABORATOIRES ASEPTA - MONACO - [www.asepta.com](http://www.asepta.com)



le stent. L'autre est basée sur un système d'aspiration qui décolle et récupère le caillot. Les deux techniques sont complémentaires. L'intervention dure de 10 à 50 minutes.

## Peu de contre-indications

Jusqu'à présent, la méthode de référence était la fibrinolyse veineuse. Elle a sauvé de très nombreuses vies. Mais elle doit être réalisée dans les 4 heures suivant l'accident, elle est contre-indiquée chez les patients à risque hémorragique et elle est insuffisante pour des caillots de taille importante. La thrombectomie mécanique, elle, peut être réalisée jusqu'à 6 heures après l'AVC.

Elle comporte peu de contre-indications si on respecte le délai imparti. Son efficacité est impressionnante : 75 à 80 % d'artères sont recanalisées ! 35 % des patients ne conserveront aucune séquelle fonctionnelle. Les autres auront, certes, des séquelles, mais elles seront nettement réduites. « Depuis 25 ans que j'exerce ce métier, je n'ai jamais vu une technique qui métamorphose aussi vite le devenir des patients en post-AVC. C'est une véritable révolution », affirme notre expert.

Les 38 centres de neuroradiologie interventionnelle français proposent aujourd'hui cette technique. À terme elle sera développée dans 45 centres.

Objectif : qu'aucun patient ne soit à plus de 150 km d'une unité de neuroradiologie. Car plus un AVC est pris en charge tôt, meilleures sont les conditions de récupération.

## Au moindre signe d'alerte, il faut réagir

Actuellement, une fois le patient admis dans un circuit de soins, sa prise en charge est très rapide. Mais en amont, de précieuses heures sont perdues. Au moindre signe d'alerte (voir encadré page précédente) appelez le Samu (15). Et si vous souffrez de troubles de la parole, envoyez un SMS au Samu (114).

CENDRINE BARRUYER

## Côté rééducation, on progresse aussi

Si, grâce à la thrombectomie, plus du tiers des patients n'ont aucune séquelle fonctionnelle, les autres ont besoin de suivre une rééducation. Celle-ci a beaucoup évolué ces dernières années. Parce qu'on ne rééduque pas seulement un membre, mais aussi un cerveau, c'est-à-dire toutes les fonctions qui sont les siennes. À côté des traditionnels exercices pour réapprendre à marcher, à saisir un objet, à parler, de nombreuses autres techniques se sont développées. Voici les principales et les plus prometteuses.

### LA RÉÉDUCATION CONTRAINTE

Elle consiste à favoriser, dans la vie de tous les jours, l'usage du membre commandé par l'hémisphère lésé. En pratique, le bras qui fonctionne est mis en écharpe, ce qui oblige à faire travailler le bras malade.

### LES SERIOUS GAMES ET LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Ces applications sont également au programme. Elles ont l'avantage d'être ludiques et donc stimulantes. Le patient s'amuse en faisant les exercices, il est motivé et ces jeux font non seulement travailler sa motricité mais aussi de nombreuses autres fonctions (visuelles, auditives, cognitives...). Les jeux de sociétés (cartes, dominos) donnent aussi de bons résultats.

### LE DÉVELOPPEMENT DES OBJETS CONNECTÉS

Ce type d'innovations ouvre la voie à de multiples applications. Un exemple : le « gant connecté », qui aide à la préhension. Le patient peut porter cet

objet, mis au point par une société coréenne, pour tous les gestes de la vie quotidienne. Le gant collecte également de nombreuses données qu'il peut transmettre à l'équipe médicale.

### UN « ROBOT » POUR RÉAPPRENDRE À MARCHER

En début de rééducation chez un patient hémiparétique, incapable de se tenir debout seul, le port d'une sorte d'exosquelette, qui enserré ses jambes et accompagne leur mouvement, peut faciliter le réapprentissage de la marche.

### L'AIDE DES MÉDICAMENTS

Des chercheurs de l'Inserm, à Toulouse, ont montré que la fluoxétine (Prozac) permettait d'améliorer l'efficacité de la rééducation. Le médicament agirait en favorisant la plasticité neuronale, c'est-à-dire la capacité du cerveau à former de nouvelles connexions et donc à engranger de nouveaux apprentissages. La stimulation électrique et la stimulation magnétique transcrânienne semblent booster, elles aussi, cette plasticité.



Grâce à l'exosquelette Ekso, fixé au corps par des sangles et alimenté par des batteries, ce patient paralysé réapprend à marcher, ici dans un centre de rééducation en Allemagne.



# Salus, 100 ans de bien-être au naturel

Salus, acteur pionnier du bien-être par les plantes, célèbre 100 ans de tradition et d'innovation dans la plus grande harmonie avec la nature.



Otto Greither dans un champ d'échinacées

“Avec une vision holistique du monde, l'homme et l'environnement doivent avoir les mêmes droits. Cela signifie que ce que nous prenons à la terre, nous devons le rendre à la terre.”

*Otto Greither*

## Une philosophie préservée

C'est en pensant aux personnes malades et celles soucieuses de leur santé qu'en 1916, le Dr Otto Greither, médecin et naturaliste, créa Salus. Un siècle après, le fils du Dr Greither défend avec ferveur une philosophie immaculée : le bien-être par la nature en offrant les mêmes droits à l'homme et à l'environnement. Salus, qui fabrique plus de 1 500 produits à base de plantes depuis les tisanes jusqu'aux comprimés en passant par les toniques et les gouttes, se différencie par la qualité de ses produits, son éco-responsabilité et son engagement social. L'entreprise combine savoir-faire traditionnel et techniques scientifiques modernes pour offrir le meilleur de la nature. Une recette dont l'engouement a largement dépassé les frontières : à ce jour, bien que la société demeure familiale, les produits sont désormais distribués dans plus de 65 pays.

## Toujours plus proche de la nature

De la philosophie de l'entreprise découle une gestion responsable des ressources naturelles. Elle se traduit par un strict refus des pesticides et des OGM, une production respectueuse de l'environnement et une participation dans des projets pour la sauvegarde de la biodiversité et du climat. Son éco-engagement à long terme lui a valu l'obten-

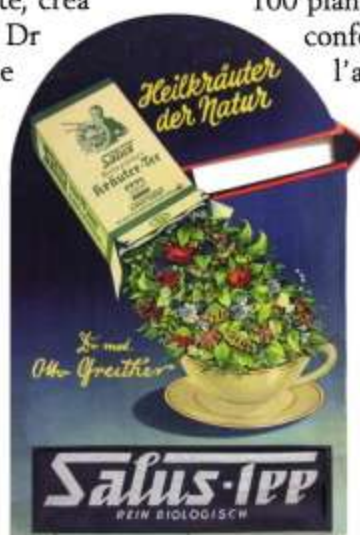
tion de la norme internationale de management environnemental.

Au fil du temps Salus a développé sa ferme écologique au Chili où elle cultive plus de 100 plantes médicinales et herbes aromatiques, conformément au règlement européen sur l'agriculture biologique. Les plantes y jouissent de conditions de production exceptionnelles grâce à la pureté de la terre et de l'eau provenant du volcan avoisinant. Au plus proche de la nature, les produits excluent tous conservateurs, colorants et arômes artificiels.

## Un savoir-faire unique pour qualité incomparable

Chez Salus, délivrer une qualité d'exception est fondamental. L'entreprise a fait le choix de réaliser sa production conformément au processus pharmaceutique et d'effectuer des contrôles minutieux et systématiques. Pour votre bien-être et une nature intacte, Salus a créé son propre logo Bio témoignant du respect de la réglementation biologique européenne et de l'exigence des contrôles que l'entreprise s'impose.

Depuis 100 ans l'efficacité des produits Salus n'a cessé de conquérir ses consommateurs. En prouve la longévité des produits comme les tisanes Floradix, les toniques Floradix Fer + plantes (riche en fer et en vitamines pour plus d'énergie) ou encore Gallexier BIO, un tonique aux extraits de plantes digestives qui favorise l'activité du foie. Soucieux de répondre aux préoccupations du quotidien, Salus propose désormais une gamme de 5 tisanes aux fleurs de Bach, idéales pour retrouver son équilibre. Les produits sont disponibles en magasins bio et dans certaines pharmacies. ●



Distribué par Pur Aliment SARL  
• Tél. : 03 88 098 098  
• [www.salus-nature.fr](http://www.salus-nature.fr)  
• [contact@salus-nature.fr](mailto:contact@salus-nature.fr)

**100** **Salus**  
**ANS** 1916 - 2016



Notre expert



**DR BRIGITTE LETOMBE**  
gynécologue  
au CHU de Lille



Quel que soit son âge, il ne faut pas hésiter à parler de ses soucis de sécheresse intime à sa gynéco, car il y a des solutions!

# DU NOUVEAU contre la sécheresse vaginale

Une femme sur deux souffrira un jour de sécheresse vaginale. La plupart ignorent encore qu'il existe de nombreuses méthodes pour en venir à bout! L'arrivée en France à l'automne de l'anneau vaginal EstRing enrichit la panoplie des solutions.

**P**etites fuites urinaires, rapports sexuels douloureux, inconfort vulvaire... le sujet reste tabou. Les femmes n'en parlent pas. Pas même à leur gynécologue. À l'examen, on voit une muqueuse pâle, une vulve très lisse avec parfois des petites fissures, un tout petit clitoris... En insérant le speculum, le gynéco sent la sécheresse et la finesse de la muqueuse. Elle est si fragile que l'examen médical peut la faire saigner... « *Et pourtant, les femmes ne disent rien. C'est moi qui suis amenée à les questionner...* », précise la gynécologue Brigitte Letombe. La raison de leur silence? La certitude qu'on ne peut rien y faire. Un tabou que le Dr Letombe voudrait faire tomber.

## Des soucis accrus à la ménopause

À la suite de la publication de l'étude américaine WHI\* en 2002, le traitement hormonal a été accusé de tous les maux. Les hormones font peur. Résultat : la majorité des femmes cessent leur suivi gynéco dès que leurs règles s'arrêtent. Or, souvent, c'est là que les problèmes de sécheresse commencent... ■

CENDRINE BARRUYER

\*Women Health Initiative.

## Les hormones pour stimuler la muqueuse

Plusieurs raisons expliquent une sécheresse vulvo-vaginale : une hygiène excessive, des vêtements inadaptés, une épilation intime, certains médicaments (psychotropes, antihypertenseurs...), des perturbations de la flore, des infections à répétition, des maladies auto-immunes (Gougerot-Sjören) Mais la cause principale, c'est le manque d'hormones, qui peut se manifester dès la quarantaine.

**Les traitements hormonaux locaux** sont souvent la solution la plus efficace, pour les femmes qui n'ont pas de contre-indications (cancer du sein...). La muqueuse se revascularise, épaissit, devient plus souple, le pH vaginal se normalise. D'autres problèmes associés, comme les urgences urinaires, s'améliorent aussi. Jusqu'à présent, ces hormones existaient seulement sous la forme

de crèmes, gels, capsules ou ovules, à mettre tous les jours ou tous les 2 jours dans le vagin. Un traitement que les femmes suivaient peu, car ces produits tendent à « couler ».

**L'anneau vaginal EstRing** est facile à mettre en place et est totalement imperceptible une fois installé. EstRing diffuse pendant 3 mois de l'estradiol (œstrogène naturel). Peu à peu, la muqueuse retrouve sa trophicité. Et au bout de trois mois? « *Si la femme a repris des relations sexuelles régulières, qui préservent la bonne santé du vagin, le problème est souvent résolu*, explique le Dr Letombe. *Sinon, on peut remettre un autre anneau.* »

L'anneau vaginal rétablit l'équilibre hormonal, ce qui diminue la sécheresse.



# Saforelle®

## La douceur en toute intimité

### Soin Lavant Doux

Retrouvez tous les bienfaits d'un soin intime quotidien aux extraits naturels de bardane.

Texture lavante douce



Apaise les irritations\*

Respecte l'équilibre intime\*\*

Protège la zone intime au quotidien\*\*\*



SAF-SLD/AP/03-2016

\*Evaluation de l'effet apaisant après application unique par la méthode du stinging test réalisé sur 20 volontaires de 19 à 67 ans, 1.10\_10min, 07/09/2015. \*\* Etude clinique de l'effet de Saforelle® Soin lavant doux et de Lactacyd® sur l'écosystème vulvovaginal sur 51 femmes en âge de procréer, utilisation biquotidienne pendant 8 semaines, INSERM Safo II, 2009. \*\*\* Test d'usage sous contrôle gynécologique réalisé sur 23 femmes de 20 à 70 ans, application sur les zones intimes externes une fois par jour pendant 28 jours, 1.02.G\_28J, 19/10/2015. Sensation perçue par 100% du panel.

EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

Laboratoires  
**IPRAD**



## Les probiotiques pour entretenir

La sécheresse intime perturbe la flore vaginale. Quand l'épithélium est très fin, ses cellules basales et parabasales ne contiennent pas de glycogène. Or, ce glycogène est absolument nécessaire pour maintenir un pH idéal dans le vagin et pour nourrir la flore qui s'y trouve... Si le pH devient trop acide ou, au contraire, trop alcalin, les infections se multiplient. D'où l'importance de booster cette flore par des probiotiques. La solution idéale : les associations probiotiques et hormones (Trophigil®, Florgynal®).

Car plus la muqueuse est imprégnée d'œstrogènes, plus elle fabrique de glycogène dont les bonnes bactéries se régaleront. Pour les femmes qui ne peuvent pas prendre d'hormones, il existe des préparations à base uniquement de probiotiques (Gynophilus capsule vaginale®, tampons périodiques Florgynal®). On peut aussi consommer des probiotiques par voie orale (Imgalt®, Fémibion...), car la flore vaginale est issue de la flore intestinale. Mieux la flore intestinale sera équilibrée, mieux la flore vaginale se portera.

## L'acide hyaluronique pour hydrater

Cette molécule existe naturellement dans le derme et dans l'épiderme. Elle se gorge d'eau et préserve les tissus contre l'assèchement. **Les crèmes et ovules à l'acide hyaluronique sont suffisants pour les petites sécheresses vaginales.** Elles regonflent la muqueuse et lui redonnent de la souplesse. « Certaines études montrent qu'au bout d'un certain temps, l'acide hyaluronique conduit à une réépithélisation de la muqueuse », précise notre expert. Autrement dit, le simple fait d'hydrater favorise une petite repousse de la muqueuse. Pas autant que les hormones, mais c'est appréciable. Parmi les produits contenant de l'acide hyaluronique : Cicatridine crème et Cicatridine ovules, Hydralin lubrifiant sécheresse intime, à l'acide hyaluronique et la glycérine.



## Le laser pour les muqueuses très abîmées

Certains traitements contre le cancer ont un impact très délétère sur la muqueuse vaginale. Au point d'entraîner des douleurs intolérables. Pour ces femmes qui ne peuvent pas prendre d'hormones et sont insuffisamment soulagées par les autres méthodes, il existe depuis peu la

possibilité de stimuler la muqueuse au laser (laser Mona Lisa). Les séances sont onéreuses (300 € ou plus), mais leur efficacité est remarquable. Seuls quelques centres en France proposent cette technologie (info@deka.fr, tél. : [00 33] 4 78 62 71 48).

## Les plantes pour apaiser les irritations

La sécheresse vaginale entraîne des sensations de brûlures, de démangeaisons, de douleurs... D'où l'importance de ne pas se contenter d'hydrater et de nourrir mais aussi d'apaiser l'irritation. De nombreuses plantes sont utilisées. **L'aloe vera**, anti-inflammatoire et hydratant, se retrouve dans de nombreuses préparations. Notre choix : Crème apaisante Saforelle, à base de bardane et d'allantoïne ou Crème Ménophytéa hydratation intime, à la guimauve et à la grenade. **L'huile de millepertuis**, peut être utilisée en application locale, matin et soir. « Elle est nourrissante, cicatrisante, anti-inflammatoire, antalgique, antibactérienne, antimycosique et antivirale », explique le Dr Bérengère Arnal, gynécologue et phytothérapeute.

### C'EST BON À SAVOIR

- **La sécheresse vaginale entraîne des douleurs lors des rapports sexuels, ce qui peut créer un cercle vicieux.** Les femmes qui en souffrent ont tendance à espacer ces relations, voire à les supprimer complètement. Or, les rapports sexuels stimulent la muqueuse et l'entretiennent. Donc, moins on a de rapports, plus la muqueuse a tendance à s'affiner, et le cercle vicieux s'installe peu à peu...
- **L'épilation laser intime aggrave l'irritation de la vulve et la sécheresse vaginale.** Non seulement l'épilation laser de la zone génitale brûle le bulbe du poil mais elle détruit également les glandes sébacées. Or, ce sont ces glandes qui produisent le film hydro-lipidique humectant et protégeant la peau de la vulve. D'une part, l'épilation laser intime altère ce film, d'autre part, elle ôte le petit « coussin » de poils qui préserve la vulve des frottements, sources d'irritations...



Source: Communiqué de presse de la Mutualité, 14 mai 2014. N° de contact: 01 40 00 00 00. N° de contact: 01 40 00 00 00.

Prendre  
ma santé en main,  
sans attendre  
demain.

**PRÉVOYANCE** **SANTÉ** **PRÉVENTION**

## DES SOLUTIONS POUR ANTICIPER LES RISQUES DE DÉPENDANCE.

Perte d'autonomie, dépendance... Pour répondre à vos préoccupations, Harmonie Mutuelle vous propose des solutions de prévoyance et une complémentaire santé adaptées à vos besoins. Bénéficiez aussi d'actions de prévention et de services personnalisés (aide à domicile, assistance téléphonique 7 j/7, etc.). Spécialiste de la santé, Harmonie Mutuelle vous accompagne à chaque étape de votre vie.

**Harmonie Mutuelle, 1<sup>re</sup> mutuelle santé de France.**  
Découvrez nos solutions sur **harmonie-mutuelle.fr**



**Harmonie  
mutuelle**  
En harmonie avec votre vie



# LES AUTOTESTS à faire à domicile



Un test urinaire permet de savoir en quelques minutes si on a une infection.

Si les tests de grossesse sont les plus vendus en pharmacie, ils sont loin d'être les seuls. Notre sélection des plus utiles pour notre santé.

ISABELLE GONSE

## Notre expert



**CHRISTOPHE BEURAIN**  
pharmacien  
(Roubaix)

Fertilité, allergies, mycoses, syphilis, infections urinaires, hépatite B, infection à *Helicobacter pylori* (responsable d'ulcères de l'estomac) ou encore présence de cannabis dans les urines... Le nombre d'autotests n'a cessé d'augmenter ces dernières années. « Ils peuvent être utiles pour ceux qui se rendent peu chez le médecin ou en laboratoire de biologie médicale, par manque de temps ou d'habitude », explique le pharmacien Christian Beaurain. S'ils ne remplacent pas les analyses prescrites et réalisées en laboratoire, ils permettent aux pharmaciens d'orienter ces personnes vers ces structures si le doute persiste. « C'est aussi très utile pour le suivi régulier des maladies chroniques », précise notre expert. Un bon moyen de se sentir responsable de sa santé, aussi de se traiter de façon adaptée, et seulement si c'est nécessaire en cas d'infection urinaire, de manque de fer... ■



## Rechercher une infection urinaire

Les bandelettes urinaires détectent dans les urines un taux élevé de leucocytes et de nitrites, qui indiquent la présence d'une bactérie et d'une réaction inflammatoire. On recueille les urines dans un gobelet, on y trempe la bandelette ou la carte fournie. Après quelques minutes, une coloration apparaît et on lit le résultat.

Ce test est utile en cas de cystites récurrentes, pour confirmer l'infection et démarrer un traitement dès les premiers symptômes, ou en fin de traitement pour vérifier que l'infection est terminée. Si le test est positif, le médecin peut demander un examen cytotabériologique des urines (ECBU), afin de connaître le germe en cause. Cela permet d'adapter le traitement antibiotique.

### En pratique

On trouve de nombreux tests en pharmacie ou sur Internet. Par exemple...

- **Dectra Exacto Test**, lab. Biosynex, de 3,50 à 5 € les 3.

- **Urtest 2**, lab. Bayer, environ 9,80 € les 10 bandelettes.

## Vérifier sa protection contre le tétanos

Ce test indique si la vaccination contre le tétanos est toujours active, à partir d'une goutte de sang prélevée au bout du doigt. Le vaccin DTPolio (diphtérie, tétanos, polio-myélite) étant obligatoire chez les enfants, les jeunes sont en général immunisés. À l'âge adulte, les rappels sont recommandés à 25 ans, 45 ans et 65 ans, puis tous les dix ans. Mais il suffit d'égarer son carnet de vaccination pour ne plus trop savoir où l'on en est. Une plaie en faisant du jardinage, une piqûre d'épine de rosier, une morsure de chien, un ulcère de la jambe... Et l'on risque d'être contaminé. Dans le doute, on peut avoir intérêt à faire un autotest. Si le résultat est positif, la protection contre le tétanos est active. S'il est négatif, il faut consulter son médecin traitant pour se faire vacciner, soigner la plaie et éviter tout risque d'infection.

### En pratique

**Alere Tétanos Home Test**, env. 15 €.



## Ménophytea® BOUFFÉES DE CHALEUR

La période de la ménopause peut se traduire par certaines gênes.

Ménophytea® Bouffées de Chaleur associe 2 formules, une Jour et une Nuit, pour procurer une action optimale sur 24h. Il contient des actifs ciblés pour préserver votre bien-être.

EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE  
BOITES DE 40 GÉLULES ACL : 9889498  
BOITES DE 120 GÉLULES ACL : 6055485

Laboratoires Nutreov  
[www.nutreov.com](http://www.nutreov.com) / 04 73 83 80 80

Pour votre santé, bougez plus. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



## noreva LABORATOIRES

### SENSIDIANE® Le nouveau Rituel doux



Sensidiane® Lait Micellaire Dermo-Nettoyant nettoie et démaquille en douceur. Sa formule haute tolérance spécifiquement adaptée aux peaux les plus sensibles protège et respecte l'équilibre cutané.

Flacon 500ml : 6424882 - Flacon 100ml : 6232616

Sensidiane® Sérum intensif répond efficacement aux besoins des peaux les plus intolérantes et ultra sensibles. Son action immédiate et durable offre aux peaux sensibles apaisement, protection et hydratation.

Tube pompe 30ml : 4879816

EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

Laboratoires Noreva - [www.noreva-laboratoires.com](http://www.noreva-laboratoires.com)

## Pour vos ARTICULATIONS, ayez le déclic Phytalgic®

**Nouveau**

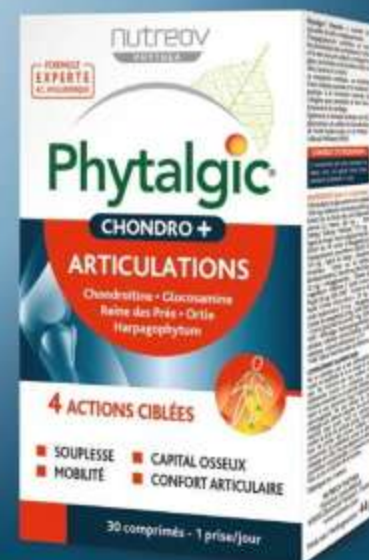
FORMULE  
EXPERTE  
AVEC AC. HYALURONIQUE

- 3 extraits de plantes : HARPAGOPHYTUM - REINE DES PRÉS - ORTIE pour soulager les gênes
- Trio protecteur : GLUCOSAMINE - CHONDROÏTINE - AC. HYALURONIQUE
- Complexe VITAMINE et MINÉRAUX.

EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE  
ACL 30 COMPRIMÉS : 6018790 / 60 COMPRIMÉS : 6018788

Laboratoires Nutreov  
[www.nutreov.com](http://www.nutreov.com) / 04 73 83 80 80

Pour votre santé, bougez plus. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)





## Confirmer sa période d'ovulation

Alternative à la méthode des températures, les tests d'ovulation déterminent la période la plus fertile. Ils détectent dans l'urine une hormone (LH) produite par l'hypophyse tout au long du cycle menstruel, qui augmente avant l'ovulation. Un test positif annonce un pic ovulatoire dans les 24 à 48 heures. On commence les tests 2 à 4 jours avant la date d'ovulation supposée, pendant 3 jours en moyenne. Pour des résultats plus fiables, il est conseillé de faire ces tests chaque matin à la même heure. Et on aura un rapport sexuel dès qu'un test est positif.

### En pratique

De nombreux tests, fiables à 90 %, sont disponibles en pharmacie ou sur Internet.

- **Test d'ovulation Clearblue**, lab. Procter & Gamble, de 25 à 29 € les 10 tests.

- **Test de fertilité Dectrapharm**, de 19 à 23 € les 10 tests.

DISPONIBLES SANS  
ORDONNANCE, CES  
AUTOTESTS NE SONT  
PAS REMBOURSÉS.

## Savoir si l'on manque de fer

À partir d'une goutte de sang au bout du doigt, le test dose la ferritine, témoin des réserves de fer dans l'organisme. Femmes en âge de procréer (une sur quatre manque de fer), enfants, personnes âgées, donneurs de sang réguliers, sportifs de haut niveau, régimes végétariens ou trop restrictifs, pertes chroniques de sang... tout cela expose au risque de carence en fer. Cette anémie peut se manifester par de la fatigue, une baisse de la force, de la concentration, une frilosité, voire de

la dépression. Le test évite de prendre du fer si ce n'est pas utile. S'il met en évidence une carence, il faut consulter un médecin pour en trouver la cause, et éventuellement faire des examens complémentaires. Le fer peut être apporté par l'alimentation (la viande rouge, les légumineuses comme les lentilles, les fèves, les haricots, les pois chiches... en sont riches), des suppléments alimentaires ou des médicaments.

### En pratique

**Alere Fer Home Test**, env. 15 €.

## Faire un dépistage du VIH

Disponible en pharmacie depuis le 15 septembre 2015, l'autotest VIH détecte les anticorps produits après une infection par le virus du sida. Il indique donc si on est séropositif. Le test est réalisé à partir d'une goutte de sang. Le résultat est disponible en 15 à 30 minutes. Attention, il ne s'agit pas d'un test de dépistage d'urgence : il faut attendre trois mois après le dernier rapport à risque pour que le résultat soit valable. Avant, il est possible d'avoir des faux négatifs. Cette période de non-détection (appelée fenêtre de

séroconversion) est de six semaines avec les examens pratiqués en laboratoire. Si le résultat est positif, il doit être confirmé par un test classique. Et surtout, il faut contacter son médecin, son pharmacien ou Sida Info Service (0 800 840 800). Ce test ne détecte pas les autres infections sexuellement transmissibles.

### En pratique

**Autotest AAZ**, lab. Mylan, entre 25 et 30 €.

Certaines associations le mettent à disposition gratuitement.

## Tester sa sensibilité allergique

À partir d'une goutte de sang prélevée au bout du doigt, ce test évalue la concentration des IgE (immunoglobulines de type E) dans le sang, les anticorps dont l'augmentation est un marqueur de sensibilité allergique. « On peut devenir allergique à 40 ou 50 ans, du fait de l'alimentation, de l'environnement, ou encore d'une réaction de notre système immunitaire aux agressions par certains aliments (lactose, gluten...) et médicaments (antibiotiques, anti-inflammatoires...), explique Christophe Beaurain. Ceci entraîne des réactions de nos tissus

digestifs, respiratoires ou cutanés. Ce test permet de confirmer l'état allergique. » Si le résultat est positif, le médecin poursuivra les investigations en prescrivant des tests cutanés, un test de provocation ou la recherche d'IgE spécifiques.

### En pratique

Cet autotest est extrêmement fiable. L'organisme qui attribue le marquage CE (conforme aux exigences) certifie une corrélation des résultats d'au moins 97 % avec plusieurs méthodes de référence.

**Alere Allergie Home Test**, env. 15 €.



### LE PHARMACIEN PEUT AUSSI NOUS TESTER...

Depuis le 5 août dernier, les pharmaciens ont à nouveau le droit de pratiquer dans l'officine les tests rapides d'orientation diagnostique (TROD) : pour l'angine à streptocoque (test oropharyngé), la grippe (test nasopharyngé) et la glycémie (goutte de sang au bout du doigt). Le résultat se lit en moins d'une demi-heure et permet au patient de prendre le bon traitement.



**TOUS LES HYPOCONDRIAQUES  
N'ONT PAS UN MÉDECIN À LA MAISON.  
MAIS MAINTENANT, ILS ONT TOUS  
UN MÉDECIN À LEUR ÉCOUTE  
24H/24 ET 7J/7.**



**"Je me suis"**  
**Mon App Santé**  
Qui mieux que vous  
peut prendre soin  
de votre santé ?



**"Je m'évalue"**  
**Mon médecin virtuel**  
Obtenez une orientation  
diagnostique et un niveau d'urgence  
avec le système d'évaluation  
utilisé par SOS médecins\*



**24/7**

**"Je consulte"**  
**Un médecin à votre  
écoute 24/7**  
Accessible en cas de besoin  
ou d'urgence à tout moment.

Developpé par MIS-MEDVIR - © 092016 Visiomed Group

Tous les symptômes ne se transforment pas en maladies graves. Mais c'est plus rassurant quand c'est un professionnel de santé qui vous le dit, même à 3 heures du matin. Pour la première fois, avec votre Assistant Personnel de Santé BewellConnect®, vous avez un accès direct à un médecin. Ce n'est pas une nouveauté, mais un véritable changement dans la Santé. Ses services exclusifs d'accompagnement personnalisé vous rassurent quand c'est utile, vous prennent en charge quand c'est nécessaire.

**Téléchargez votre Assistant Personnel  
de Santé sur [bewell-connect.com](http://bewell-connect.com)**

**bewell<sup>®</sup>  
connect**  
**Ma santé augmentée**



By Visiomed



# DIABÈTE

## 7 réflexes pour se soigner au mieux

Le diabète est une maladie dont le traitement demande un peu de rigueur. Et certaines situations ne peuvent pas laisser place à l'improvisation. Les bonnes habitudes à prendre!

AURÉLIE SOGNY



### > Afficher son "identité médicale"

Des bijoux d'identité médicale (MyPom, ID-VIE) sur lesquels il est possible de graver son nom, sa pathologie, son traitement, des contre-indications, les coordonnées d'un proche à prévenir... permettent d'avoir

sur soi des informations sur son état de santé. Les plus connectés peuvent opter pour une application (Urgences, SOS Urgences) qui affiche un fond d'écran sur le smartphone avec toutes ces informations.

### > Prévoir un plan B en cas d'oubli

Partir à la hâte le matin et oublier son matériel peut être gênant et dangereux. La solution? Avoir un autre lecteur, des stylos d'insuline au frais et du matériel (aiguilles, bandelettes) sur son lieu de travail. En cas d'oubli du carnet de suivi, des applis pour smartphone (MySugr, MaGlycémie) permettent de noter les glycémies et les doses d'insuline dans un e-carnet.

### > Protéger ses pieds

Une balade au bord de la mer, une séance de yoga, un après-midi à la piscine : toutes ces activités se pratiquent pieds nus. Sauf pour un diabétique! Porter des chaussettes et des chaussures évite des blessures qui entraînent souvent des complications, surtout en cas de diabète mal équilibré.

### > Garder son insuline au frais

Quand la température monte, celle de l'insuline aussi! Or, au-delà de 30 °C, son efficacité est amoindrie. Une pochette avec un compartiment isotherme (diabete-boutique.fr) permet d'emporter ses stylos d'insuline partout en les gardant au frais pendant 12 heures. En cas de long trajet dans une voiture sans climatisation, une petite glacière électrique à brancher sur l'allume-cigare est également idéale pour les préserver de la chaleur.

### > S'accorder des pauses antistress

Le stress lié au diabète et à ses éventuelles complications peut provoquer un déséquilibre glycémique. Il est important de mettre régulièrement la maladie de côté en pratiquant une activité relaxante (yoga, méditation, taï-chi). Il est utile d'identifier les sources du stress (hypoglycémies, régime alimentaire) avec son diabétologue pour les anticiper.

### > Être vigilant si on prend le volant

Un diabétique est un danger potentiel s'il fait une hypoglycémie en conduisant. Une réserve de sucre dans le véhicule, une glycémie supérieure à 1 g/l et des contrôles du taux de sucre toutes les 2 heures sont les conditions à remplir avant de prendre le volant.

### > Gérer ses déchets médicaux

Le matériel piquant (aiguilles à stylos, seringues, lancettes ou cathéters pour pompe) ne doit pas être jeté dans n'importe quelle poubelle! Il doit être placé dans des boîtes jaunes dédiées au recyclage des DASRI (Déchets d'activités de soins à risques infectieux). Délivrées

gratuitement en pharmacie sur présentation d'une ordonnance, elles peuvent être redéposées dans l'un des 12000 points de collecte en France\*. Coton, compresses, bandelettes, opercules d'aiguilles et stylos jetables vont dans les poubelles ménagères. ■





# QUEL BONHEUR DE NE PLUS AVOIR DE FUITES URINAIRES !

Prendre soin de son périnée est essentiel chez une femme, d'autant plus lorsque l'on prend conscience de son rôle. Soutenant les différents organes génitaux et abdominaux, il est responsable, en cas de relâchement, des fuites urinaires.

**N'ayez crainte ! L'électrostimulation à domicile est indiquée dans le traitement de l'incontinence urinaire et permet de tonifier le périnée en toute intimité.**

## ■ AH SI J'AVAIS SU AVANT...

9 millions de femmes sont aujourd'hui concernées par l'incontinence urinaire. La perte de tonus des muscles du plancher pelvien peut survenir au cours de plusieurs étapes d'une vie : bouleversements hormonaux, grossesse, ménopause, sports intensifs, prise de poids... Il suffit alors d'un simple éclat de rire, d'un éternuement ou d'un toussement pour provoquer des fuites urinaires. Si ce type d'incontinence dit d'« effort » impacte le quotidien des femmes, peu d'entre elles osent en parler, préférant se renfermer. Pourtant, l'incontinence urinaire peut se traiter efficacement avec l'électrostimulation périnéale à domicile. Parlez-en à votre médecin généraliste ou gynécologue.

## ■ RESTER TONIQUE ET RESTER MOI-MÊME

Spécifiquement conçu pour traiter l'incontinence urinaire féminine à

domicile, le dispositif médical KEAT® résulte de 10 ans de Recherche & Développement et est indiqué pour tonifier le périnée en toute intimité.

“ Je retrouve  
le plaisir des  
fous-rides  
entre amis ! ”  
Claire 40 ans - Toulouse

KEAT® est une sonde vaginale programmée et autonome (sans fil, ni branchement secteur) qui délivre, au cours de séances courtes (17 min), des impulsions pour stimuler les muscles du plancher pelvien et les structures musculaires avoisinantes. Deux à trois séances par semaine pendant 2 mois permettent d'une part de reprendre le contrôle sur ses fuites et, d'autre part, d'agir en toute liberté et sans crainte : sortir, courir, rire, porter un pantalon clair !



Toujours à portée de main, KEAT® est facile à utiliser pour reprendre le contrôle et oublier les fuites urinaires.

## LA SOLUTION KEAT®

Simple d'utilisation et discret, KEAT® se compose d'une sonde étanche et d'un boîtier commande, tous deux alimentés par une batterie au lithium. En fonction du programme sélectionné, le travail des muscles par stimulation permet d'améliorer la fermeture de l'urètre par contraction directe ou réflexe de la musculature urétrale striée (incontinence d'effort), ou de diminuer les contractions de la vessie (incontinence par impériosité). La durée du traitement et le nombre des séances sont fixés par le médecin.

Le dispositif médical KEAT® (Kegel Exercices Alternative Treatment) est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Pour toute information complémentaire, veuillez vous référer à la notice d'utilisation ou sur le site internet : [www.keat.fr](http://www.keat.fr). Fabricant détenteur du marquage CE : 0120 : Laboratoires MAJORELLE 12, rue de Berri 75008 Paris - France.

KEAT

LABORATOIRES  
**MAJORELLE**  
INNOVER POUR SIMPLIFIER,  
SIMPLIFIER POUR MEUX SOIGNER



# 6 solutions ANTIPOUX sans insecticide

## Notre expert

**PIERRE  
CHERVY**  
pharmacien

Ils ne sautent pas, mais se reproduisent extrêmement vite. Ils résistent même aux insecticides chimiques. Avec les antipoux naturels et mécaniques, leur vie ne tient qu'à un cheveu.

### Les produits qui asphyxient les poux sont-ils efficaces ?

À base d'huiles minérales (diméthicone) ou végétales (huile de coco), ces traitements bouchent les orifices respiratoires des poux et des lentes (leurs œufs). Ces dernières étant très récalcitrantes, il faut respecter les temps d'application à la lettre. Et il y a rarement deux modes d'emploi identiques ! Certaines formules contiennent des huiles essentielles, un plus à utiliser avec prudence si l'enfant souffre de problèmes respiratoires comme l'asthme.

### Laver les cheveux tous les jours, ce n'est pas suffisant ?

Non, car un shampoing classique n'aide ni à décoller les lentes, ni à éliminer les poux, lesquels résistent plutôt bien à l'eau et à la mousse.

### Pourquoi est-il recommandé de renouveler le traitement ?

Il suffit que deux lentes soient passées entre les mailles du filet lors de la première application, et c'est le retour assuré des poux sept à dix jours plus tard. Compte tenu du cycle de développement du pou, recommencer le traitement quelques jours après permet de diminuer au maximum le risque de ré-infestation. ■



## Express

## Formule simple

| PRODUIT                  | FULL MARKS<br>SPRAY ANTI-POUX                                                                                                                                                                                                                                                                           | MARIE ROSE<br>LOTION EXTRA FORTE                                                                                                                                                     |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DESCRIPTIF               | Le myristate d'isopropyle et la cyclométhicone ont une action purement physique qui entraîne la déshydratation du pou.                                                                                                                                                                                  | Le principe est simple : le liquide, épais, bouche les orifices respiratoires. Poux et lentes sont asphyxiés.                                                                        |
| PRIX                     | Entre 16,80 et 24,90 € le spray de 150 ml et le peigne. Lab. Reckitt Benckiser. Pharmacies et parapharmacies.                                                                                                                                                                                           | 9,50 € le flacon de 100 ml. Lab. Juva Santé. Grandes et moyennes surfaces.                                                                                                           |
| COMMENT L'UTILISER ?     | Dès 2 ans. Il faut commencer par démêler les cheveux secs avec un peigne normal. On secoue le flacon, on imbibe et on laisse agir 5 minutes, pas plus. L'étape suivante ? Coiffer avec le peigne fourni avant de laver les cheveux. À refaire par sécurité aux 7 <sup>e</sup> et 14 <sup>e</sup> jours. | Dès 3 ans, raie par raie, sur cheveux secs, en massant quelques minutes. Après une heure de pose, il faudra rincer encore et encore.                                                 |
| CE QUI EST BIEN...       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'effet turbo.</li> <li>• Le peigne, même si ses dents sont un peu courtes.</li> <li>• Incolore et inodore...</li> </ul>                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son prix.</li> <li>• Le liquide épais ne dégouline pas dans les yeux ou les oreilles.</li> </ul>                                            |
| CE QUI EST MOINS BIEN... | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ... mais huileux.</li> <li>• Le prix est exagéré.</li> <li>• Il faut souvent laver les cheveux plusieurs fois pour rincer totalement.</li> </ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le parfum abricot, on ne s'y est pas fait.</li> <li>• Il faut le laisser pauser longtemps sur la tête.</li> <li>• Pas de peigne.</li> </ul> |
| L'AVIS DU PHARMACIEN     | Test à l'appui (in vitro), c'est celui qui revendique la plus grande rapidité d'action. Ce qui se paie au prix fort. Les résultats sont satisfaisants, sauf si on ne respecte la notice qu'approximativement.                                                                                           | « Extra-forte », c'est un peu survendeur. Un complexe huileux à action physique, bien mais comme il en existe beaucoup d'autres.                                                     |





## Pack complet

### PRANARÔM AROMAPAR

Une lotion et un shampooing à base de tea tree, ylang-ylang, lavandin, eucalyptus radié, menthe pouliot, giroflier, myrte et origan de Grèce. Autant de repousseurs pour les poux.

**De 9,60 à 15 € le spray de 30 ml, le flacon de 125 ml et le peigne. Lab. Pranarôm. Pharmacies et parapharmacies.**

Une fois la chevelure imprégnée, laisser agir 30 minutes au moins, puis laver les cheveux avec le shampooing fourni (2 applications successives). L'opération est à recommencer une fois par semaine, 3 semaines de suite.

- Les huiles essentielles sont 100 % pures et naturelles.
- Le prix est raisonnable.
- L'odeur est agréable.

- L'efficacité parfois aléatoire : face à des poux récalcitrants, on doit même répéter l'opération complète 3 fois de suite.
- Le mode d'emploi fastidieux.

À réserver aux plus de 30 mois et à éviter en cas de grossesse et d'allaitement. Huiles essentielles oblige, mieux vaut faire un test au pli du coude pour voir s'il n'y a pas de réaction. En prévention : 2 sprays sur la nuque et les tempes, le matin avant de partir pour l'école.



## Efficace en 10 minutes

### PURESSENTIEL ANTI-POUX TRAITEMENT COMPLET

Des huiles végétales (coco, calophyllum, jojoba, tournesol, amande douce, ricin) obstruent les orifices respiratoires des poux, larves et lentes. Quant aux huiles essentielles de lavande, clou de girofle, géranium et tea tree, elles sont repoussantes, antiseptiques et apaisantes.

**17 € le flacon de 100 ml et son peigne ; 13 € la recharge de 100 ml. Lab. PuresSENTIEL. Pharmacies et parapharmacies.**

Dès 3 ans, généreusement, raie par raie, sur cheveux secs (comptez un flacon par personne sur cheveux longs). Attendre 10 minutes puis laver les cheveux et les passer au peigne fin. Une deuxième application est à prévoir, au plus tôt 3 jours après.

- La formule 100 % naturelle a subi des tests in vivo.
- Il calme les irritations.
- Le peigne de compétition!

- Le prix.
- La texture, aussi grasse que coulante.
- Pas en cas de grossesse ou d'allaitement.

En aromathérapie, c'est un bon choix. Il est sensible au frais (moins de 15 °C). Dans ce cas, si la lotion devient solide, il ne faut pas la jeter mais réchauffer le flacon sous un filet d'eau chaude.



## Étouffant et assainissant

### BYE BYE NITS CRÈME ANTI-POUX

Cette crème à base d'huiles essentielles, extraits de plantes et diméticone, élimine poux et lentes mécaniquement.

**14,90 € le flacon de 250 ml. Bye Bye Nits. Dans les centres agréés de la marque (byebyenits.com).**

Généreusement, sur cheveux secs. Un temps d'action de 15 minutes est nécessaire. Puis on passe un peigne fin et, seulement après, on lave les cheveux.

- La texture réussie.
- L'action rapide.
- Le côté naturel.

- L'odeur, agréable au début, a tendance à devenir âcre.
- Un peu cher.
- Le peu d'informations sur le flacon. Il n'est pas précisé qu'il est préférable de recommencer l'application 7 jours plus tard.

Contrairement à ce qui est indiqué sur le flacon, on ne voit pas pourquoi il faut absolument utiliser le shampooing de la marque en complément. En revanche, il est indispensable de bien essuyer le peigne et son excès de crème sur une serviette blanche jusqu'à ce qu'on ne trouve plus aucune bête.



## 15 minutes chrono

### PHYTOSUN ARÔMS LOTION ANTI-POUX ET LENTES

Cette lotion formulée avec des huiles essentielles d'anis et d'ylang-ylang a également une action filmogène étouffante, grâce à l'huile de coco.

**11,70 € le flacon de 60 ml et son peigne. Lab. Omega pharma. Pharmacies et parapharmacies.**

Dès 2 ans, en vaporisant la lotion sur les cheveux secs. Après 15 minutes d'attente, faire un shampooing, rincer et peigner. Procéder à une seconde application de lotion 9 à 10 jours plus tard.

- L'huile de coco calme les irritations liées au grattage et dissout la colle des lentes.
- Le peigne de bonne qualité.

- Avec ce spray haute pression, attention à la vaporisation de produit gras un peu partout!
- Le rapport quantité/prix.

Une forte odeur anisée qu'on adore ou qu'on déteste! Il est, par ailleurs, fortement conseillé d'appliquer un après-shampooing, surtout sur les cheveux longs, sinon gare aux nœuds!

## PEIGNE FIN, MODE D'EMPLOI

- On démêle les cheveux de l'avant vers l'arrière...
- Puis d'un côté et de l'autre, dans les 2 sens : de droite à gauche et de gauche à droite.
- Tête en avant, du bas de la nuque vers le haut.
- On essuie le peigne après chaque mouvement, dans un linge blanc ou un mouchoir en papier.

LE MOIS PROCHAIN  
**NOTRE PHARMACIEN VOUS PROPOSE DES COLLUTOIRES**



# FESSES ROUGES

## on ne laisse pas traîner

### Notre expert



**DR MARTINE BLONDEAU**  
pédiatre à  
Argenteuil (95)

Tous les bébés connaissent un jour cette irritation du siège qu'on appelle l'érythème fessier. Ce n'est pas grave mais très gênant et parfois douloureux. La parade ? Miser sur l'hygiène !

L'érythème fessier se recon-  
naît habituellement à une  
peau du siège rouge et inflam-  
mée. Chez les petites filles, il peut  
s'étendre autour de la vulve et de  
l'anus, voire dans les plis ingui-  
naux. Chez les petits garçons, il  
peut toucher également les or-  
ganes sexuels et gagner la racine  
des cuisses. Il peut même arriver  
que la peau pèle ou que des pe-  
tites vésicules apparaissent.

### Un problème d'humidité

La chaleur et l'humidité de la  
couche fragilisent la peau. S'y  
ajoute la macération de l'urine  
et des selles, qui entraîne la pro-  
lifération des bactéries, ce qui

modifie le pH (degré d'acidité)  
de la peau et provoque la libéra-  
tion d'ammoniaque, très irritant.  
De surcroît, les frottements de la  
couche mettent à mal la peau en-  
core fragile de bébé, à plus forte  
raison si elle est mal adaptée ou  
trop serrée. Enfin, une diarrhée,  
un changement d'alimentation  
ou encore une poussée dentaire  
sont parfois à l'origine du pro-  
blème. Avec des soins d'hygiène  
simples (voir encadré ci-contre),  
l'érythème fessier va guérir en  
quelques jours. Des précautions  
sont ensuite nécessaires pour évi-  
ter les récurrences, notamment pen-  
dant les moments de fièvre.

MARYSE DAMIENS

### 6 gestes pour protéger sa peau

- ❶ **Changer bébé fréquemment**,  
au moins après chaque biberon ou tétée  
et d'autant plus quand on allaite, car les  
selles sont plus fréquentes et plus acides.
- ❷ **Nettoyer soigneusement les fesses**  
avec de l'eau et du savon de Marseille.  
En dépannage, il est possible d'utiliser  
des eaux nettoyantes sans rinçage.
- ❸ **Appliquer du liniment oléocalcaire**.  
Grâce à la présence d'huile d'olive, il forme  
un film de protection sur la peau. Puis  
ajouter une crème à base d'oxyde de zinc.
- ❹ **Ne pas utiliser de lingettes tous les  
jours**. L'eau du robinet, c'est très bien !
- ❺ **Appliquer un spray à base de zinc**  
(Cytelium, Aderma) après un nettoyage  
soigneux, pour sécher la peau si un  
érythème se déclare. Appliquer ensuite  
une crème spéciale pour le change, là  
encore à l'oxyde de zinc.
- ❻ **Laisser le plus possible à l'air**  
les fesses de bébé quand il fait chaud.

## Les croûtes de lait, qu'est-ce que c'est ?



Les croûtes de lait  
s'éliminent avec  
un soin adapté, pas  
avec l'ongle !

### Pourquoi ? Un excès de sébum

À la naissance, les hormones maternelles « inondent »  
le bébé, provoquant entre autres une production  
excessive de sébum. Cet excédent peut déclencher  
l'apparition de squames (écailles) à la racine des  
cheveux, sur le haut du front, les sourcils. Une levure  
(*Malassezia furfur*), naturellement présente sur le  
cuir chevelu et les zones de la peau riche en glandes  
sébacées, pourrait aussi jouer un rôle.

Ces petites plaques un peu grasses apparaissent lors des  
trois premiers mois de vie. Elles atteignent de préférence le cuir  
chevelu et sont le plus souvent sans conséquence.

### Que faire ? Ramollir les squames

- **Les éliminer en douceur**. À l'aide d'un soin  
kératorégulateur (Mustela Stelaker...) qui limite  
la production de sébum. L'appliquer avant le  
shampooing ou le laisser en place toute la nuit,  
puis procéder au lavage des cheveux et décoller  
doucement les plaques avec un peigne.
- **L'opération est à renouveler tous les jours**  
jusqu'à disparition des symptômes.
- **Ne pas utiliser de vaseline** : seule, elle est inefficace.
- **Éviter l'huile d'amande douce**, qui peut entraîner  
des phénomènes allergiques chez certains enfants. ■



# OTITE antibios ou pas ?

Quand on parle d'otite chez les enfants, il s'agit le plus souvent d'une otite moyenne aiguë. C'est une atteinte de la caisse du tympan, une petite cavité osseuse située derrière celui-ci, qui communique avec le nez par la trompe d'Eustache.

Si l'enfant est enrhumé, qu'il a de la fièvre et mal à l'oreille (mais pas toujours), il faut prendre rendez-vous chez le médecin. Celui-ci va examiner son tympan : s'il est juste rouge, congestif, il s'agit probablement d'une otite virale ; s'il est bombé, c'est une otite purulente, donc bactérienne.

## En cas d'otite congestive

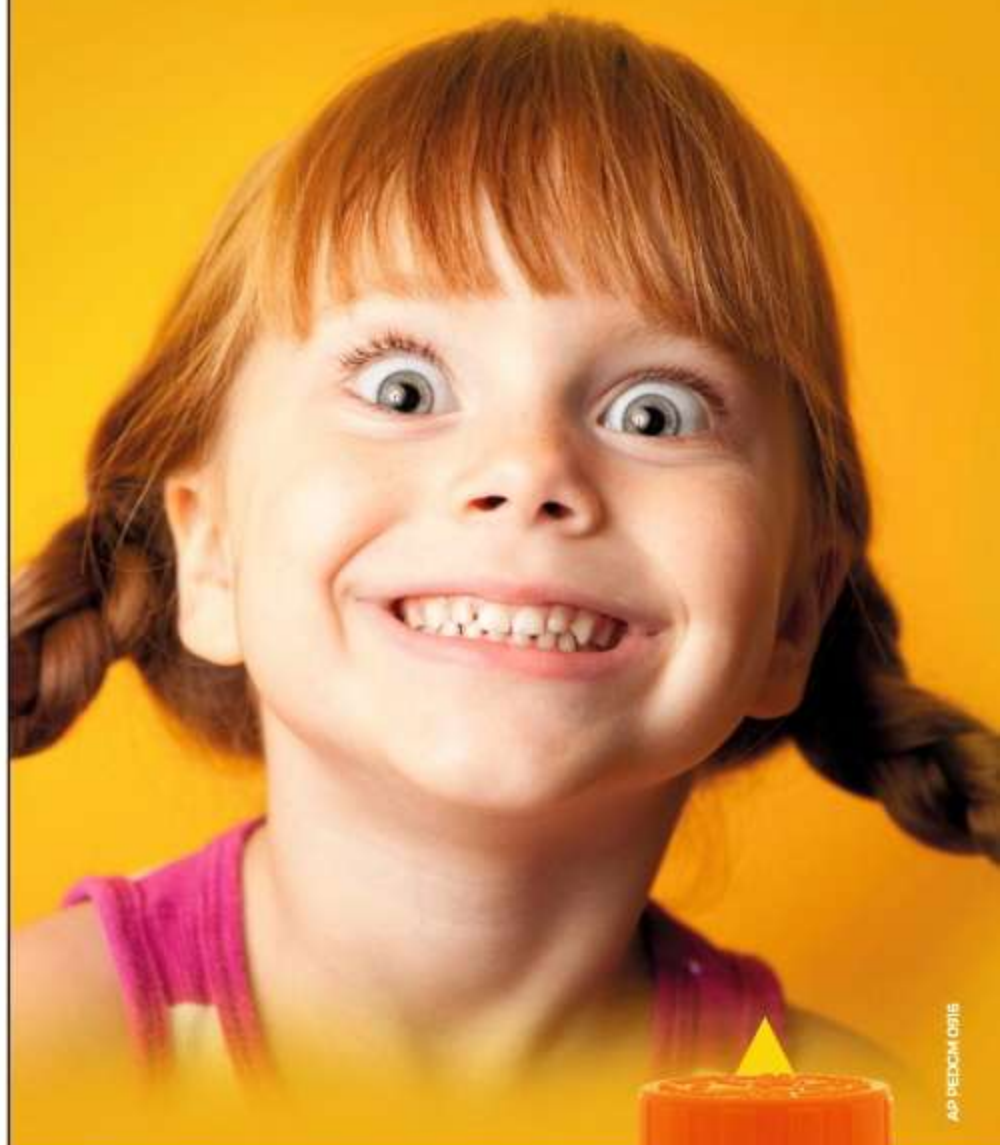
Il faut savoir attendre et surveiller l'état de l'enfant. Du paracétamol (antidouleur, antifièvre) est prescrit. Si au bout de deux à trois jours, la fièvre tombe et qu'il n'a plus mal, c'est qu'il est en voie de guérison. Il faut toutefois rester vigilant, car une otite virale peut se compliquer et devenir bactérienne en quelques jours. C'est le cas si la fièvre et les douleurs réapparaissent. Il faut alors retourner chez le médecin, qui prescrira un traitement antibiotique adapté à l'enfant.

## En cas d'otite purulente

Le médecin prescrit d'emblée un traitement antibiotique (amoxicilline, amoxicilline/acide clavulanique ou cefpodoxime) d'une semaine. L'état de l'enfant doit s'améliorer au bout de trois jours. Dans le cas contraire, il faut revoir le médecin. Pour le bien-être de votre enfant, pensez à lui donner à boire régulièrement en cas de fièvre. Si possible, gardez-le à la maison, il sera mieux pour se reposer qu'à la crèche ou à l'école. S'il n'a pas beaucoup d'appétit, ne le forcez pas à manger ! Et proposez-lui des aliments faciles à avaler comme une compote, un yaourt ou même de la glace ! ■

KARINE SILBERFELD

QUI DIT  
pêche d'enfer !  
DIT PEDIAKID



## PEDIAKID® Gommes Multivitaminées

Contribue à réduire  
la fatigue et soutient  
le fonctionnement  
immunitaire

(14 Vitamines & Minéraux  
+ Extrait de 22 Fruits et Légumes)



LE RÉFLEXE 100% NATUREL  
DES MAMANS.  
DISPONIBLE EN PHARMACIE, PARAPHARMACIE  
ET MAGASIN DIÉTÉTIQUE.

LABORATOIRES  
INELDEA



## ALLERGIES : CE QUE PRÉVOIT LA LOI SANTÉ

Selon l'Anses\*, les allergies aux pollens touchent en France 20% des enfants âgés de plus de 9 ans et 30% des adultes. C'est pourquoi le ministère des Affaires sociales et de la Santé et les agences régionales de santé (ARS) mènent des actions de surveillance, de prévention et d'information. Objectif : communiquer sur les risques d'allergies au pollen et sur la conduite à tenir pour en limiter les conséquences.

Les pollens, en effet, sont responsables de réactions allergiques au niveau des muqueuses respiratoires et oculaires qui se traduisent par des rhinites et des rhino-conjonctivites, et peuvent conduire à l'apparition ou à l'aggravation de l'asthme. Alors quels réflexes adopter face au phénomène ? Le Haut Conseil de Santé publique (HCSP) rappelle qu'il faut :

- Éviter les activités extérieures qui entraînent une surexposition aux pollens
- Éviter de faire sécher son linge à l'extérieur
- Fermer les vitres des véhicules
- Se rincer les cheveux le soir
- Aérer son habitation tôt le matin ou tard le soir

Rappelons, en outre, que la loi de modernisation de notre système de santé intègre des dispositions essentielles relatives à la surveillance des pollens et à la lutte contre des espèces nuisibles à la santé humaine telles que l'ambrosie. Elle renforce notamment la surveillance des concentrations atmosphériques en pollens et moisissures. Elle crée par ailleurs un dispositif national de lutte contre les espèces végétales et animales dont la prolifération est nuisible à la santé humaine.

Les décrets et arrêtés qui préciseront les modalités d'application de ces dispositions seront publiés d'ici fin 2016.

\*Anses : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

Entretien avec le  
**Pr. Jocelyne Just,**  
médecin spécialiste au centre de  
l'asthme et des  
allergies à l'hôpital  
Armand Trousseau  
- Paris.



## Mieux comprendre les allergies

### Comment définir une allergie ?

En cas d'allergie, on parle de « processus immunitaire anormal ». Le facteur déclenchant (la poussière, le lait...) va entraîner une réaction immunitaire qui cause alors une inflammation qui va avoir des conséquences sur le patient : provoquer de l'asthme ou une rhinite, par exemple. Ce n'est pas la substance en elle-même qui est dangereuse, c'est l'immunité du patient qui est anormale.

### Allergies respiratoires : quels sont les allergènes les plus courants ?

Il existe différents types d'allergies : respiratoires, alimentaires, médicamenteuses mais aussi les allergies au venin et à certains métaux. Dans le cas des allergies respiratoires, les plus fréquentes sont celles aux acariens, aux pollens et aux animaux. Loin derrière, il y a aussi celles liées aux blattes et aux moisissures qui sont souvent très sévères.

### Comment détecte-t-on une allergie respiratoire ?

Il y a toujours cette question de chronicité : les symptômes durent et ne guérissent pas. L'allergie peut se traduire par des crises d'éternuements en salve, une obstruction nasale, un nez et des yeux qui grattent. Les crises se répètent et surviennent à des périodes particulières. L'allergie au pollen se manifeste plutôt au printemps, pour les acariens, c'est toute l'année, pour les animaux, lors d'un contact : il y a une unité de temps et de lieu

qui va conduire au diagnostic de l'allergène en cause.

### Quels sont traitements de fond préconisés ?

Pour les cas de rhinite allergique, on préconise les corticoïdes et les antihistaminiques. Si les traitements symptomatiques sont trop difficiles à suivre et seulement s'il n'y a qu'un ou deux allergènes responsables du trouble, on peut alors désensibiliser. Pour ce qui est de l'asthme, il existe des traitements à base de corticoïdes inhalés. On peut éventuellement proposer une désensibilisation mais uniquement pour les formes d'asthmes légers et modérés. Selon l'asthme, on propose d'abord une prise en charge médicamenteuse, puis une immunothérapie si les symptômes sont persistants et handicapants.

### Peut-on guérir de ses allergies ?

Plus il y a d'allergies, plus l'état du patient est sévère, et moins il a de chance de s'améliorer : il peut même empirer si le patient n'est pas traité correctement. Tout va dépendre des sujets, des formes d'allergies rencontrées et de leur évolution. Une allergie au pollen qui ne survient qu'en saison pollinique, avec juste quelques éternuements, et soulagée par la prise d'antihistaminiques a de grandes chances de disparaître avec l'âge. Par contre si vous subissez les méfaits de plusieurs allergies en même temps, vous ne guérirez pas aussi facilement : il est donc absolument nécessaire de traiter pour améliorer les conditions de vie face aux allergies.

En savoir plus : [www.observatoire-sante.fr](http://www.observatoire-sante.fr)



Un Français sur quatre souffre d'une allergie respiratoire<sup>1</sup>. 15% à 20% sont atteints de rhinite allergique sévère<sup>2</sup> qui, quand elle n'est pas prise en charge, entraîne d'autres allergies et se complique en asthme allergique dans 40% des cas<sup>3</sup>. Le traitement doit donc être précoce et efficace.

## IMMUNOTHÉRAPIE ALLERGÉNIQUE : *Agir sur les causes de l'allergie et aller vers la guérison !*

Des écoulements du nez, des éternuements, des démangeaisons, des troubles cutanés, une toux persistante, des difficultés respiratoires ou encore des yeux qui piquent ou pleurent sont les premiers signes physiques évocateurs d'une allergie. Sources de fatigue, ils ont des répercussions au quotidien (ex : baisse de l'attention, de la productivité, mauvaises performances scolaires) avec un impact social, professionnel et scolaire entraînant une détérioration de la qualité de vie.

Il faut savoir que l'allergie résulte d'un dysfonctionnement du système immunitaire conduisant l'organisme à réagir de manière anormale au contact d'une substance étrangère habituellement inoffensive : l'allergène (acariens, pollens, phanères d'animaux...). Le seul traitement capable d'agir sur le système immunitaire pour le rééquilibrer est l'immunothérapie allergénique.

### L'IMMUNOTHÉRAPIE ALLERGIQUE : COMMENT ÇA MARCHE ?

Ce traitement étiologique (c'est-à-dire qui traite la cause) est recommandé aux personnes allergiques, et peut débuter dès l'âge de cinq ans, lorsque la maladie entrave les activités du quotidien, lorsque les traitements symptomatiques sont insuffisamment efficaces ou encore lorsque l'éviction n'est pas possible. En agissant directement sur le système immunitaire, l'immunothérapie allergénique traite durablement la maladie et réduit significativement les symptômes<sup>4,6</sup>. L'effet peut être observé dès les premières

semaines de traitement<sup>4,5</sup>. Le principe est de réhabituer l'organisme aux substances responsables des symptômes allergiques.

La plupart du temps proposée par voie sublinguale (solutions ou comprimés à déposer sous la langue), elle peut également être administrée par voie sous-cutanée. Elle est préconisée durant 3 à 5 années/saisons et a des effets bénéfiques pouvant durer plusieurs années après l'arrêt du traitement<sup>4,6</sup>. Il est recommandé que l'immunothérapie allergénique soit proposée le plus précocement possible, et bien suivie par le patient : l'observance est une clé de la réussite.

### C'EST DÉCIDÉ : JE VAIS VOIR MON ALLERGOLOGUE !

Dès l'apparition des premiers signes, le bon réflexe est d'aller consulter un allergologue qui pourra procéder au diagnostic grâce à un interrogatoire minutieux, un examen clinique et des tests cutanés et/ou sérologiques. Et si l'allergie est avérée, l'immunothérapie allergénique pourra démarrer. Pour les allergies perennuelles (lorsque l'allergène est présent en permanence dans l'environnement - ex : acariens), le traitement pourra démarrer immédiatement et sera poursuivi tout au long de l'année. Pour les allergies saisonnières (lorsque l'allergène est présent dans l'environnement à certains moments de l'année - ex : pollens), il est préconisé de démarrer le traitement avant la saison et l'apparition des premiers symptômes. Dans tous les cas, c'est maintenant qu'il faut agir !

## TÉLÉCHARGEZ DES APPLIS UTILES AU QUOTIDIEN :

### AllerTmoi

Cette application vous aide à bien prendre et suivre votre traitement grâce à des rappels de prise de médicaments, de renouvellement d'ordonnance et de rendez-vous. Grâce à elle, vous profitez aussi d'une fonction de suivi de traitement et d'un calendrier pour visualiser vos différents rappels.



### ALERTE POLLENS

Cette application vous permet d'être informé de la présence de pollens dans l'air où que vous soyez, grâce à des alertes géolocalisées, paramétrables jusqu'à 5 départements et 5 pollens. Autres avantages : la possibilité d'enregistrer ses épisodes allergiques, de disposer d'un tableau de bord de ses symptômes en lien avec les alertes polliniques et de partager ses informations.

1. a. b. Bauchau, et al. Epidemiological characterization of the intermittent and persistent types of allergic rhinitis. Allergy 2005; 60: 350-353 - 2. White P. et al. Symptom control in patients with hay fever in UK general practice: how well are we doing and is there a need for allergen immunotherapy? Clinical And Experimental Allergy. 1998 ; 28 : 266-270 - 3. World Allergy Organization Position Paper 2009. Sub-Lingual Immunotherapy. WAO Journal. November 2009; 233-281. - 4. Burks A.B. et al. Mise à jour sur l'immunothérapie allergénique : Rapport de consensus PRACTALL de l'AAAAI et de l'EAACI. Revue Française d'allergologie 54 (2014) 66-77. - 5. Horak f. et al. Early onset of action of a 5-grass-pollen 300-IR sublingual immunotherapy tablet evaluated in an allergen challenge chamber. J Allergy Clin Immunol vol 124 number 3; 471-477 - 6. World Allergy Organization Position Paper 2013 Update. Sublingual Immunotherapy. Pocket guide



## LA CONSULTATION

par le Dr Dominique Pierrat  
généraliste, médecin-conseil de Top Santé



# DOCTEUR j'ai des hémorroïdes

**MARTINE, 36 ANS, SE DÉCIDE À PRENDRE RENDEZ-VOUS CHEZ SON MÉDECIN. PAS FACILE EN EFFET DE RESTER ASSISE AU BUREAU TOUTE LA JOURNÉE QUAND ON SOUFFRE D'UNE CRISE D'HÉMORROÏDES !**

*Je ne sais pas trop comment vous dire cela... Voilà, je suis gênée, surtout quand je vais aux toilettes. J'ai mal depuis plusieurs jours, explique la jeune femme, en s'asseyant avec précaution.*

**– En effet, je vois que vous avez du mal à vous asseoir. Un problème d'hémorroïdes ?**

*– Oui, sans doute, ça me brûle et me démange en même temps. Et depuis hier, je saigne un peu. J'ai déjà eu ça après mon accouchement mais, au bout d'une semaine, tout était rentré dans l'ordre. Je me demande ce qui se passe.*

**– Vous avez changé vos habitudes, fait des excès alimentaires ces jours-ci ?**

*– J'ai juste un ami antillais en vacances à la maison. Comme il aime bien faire la cuisine, il nous prépare des recettes de chez lui. C'est assez épicé, évidemment ! Et moi qui bois peu d'habitude, j'ai tendance à prendre du vin avec ce genre de plats.*

**– C'est ce qui a dû favoriser cette crise d'hémorroïdes. Si vous voulez bien vous installer là, on va regarder ça.**

L'examen montre en effet des hémorroïdes bien dilatées, douloureuses à la palpation.

**– Vous avez mis quelque chose dessus, une crème ?**

*– Oui, une pommade que m'a donnée ma mère. Mais cela n'a pas l'air de suffire. Cela fait toujours aussi mal ?*

**– Non, pas forcément. On peut avoir des hémorroïdes un peu dilatées qui sortent au moment des efforts de poussée, quand on va à la selle, et qui « rentrent » ensuite. Mais, à l'occasion d'efforts plus importants (constipation, accouchement...) ou de repas assez épicés, elles gonflent brutalement et deviennent douloureuses. Surtout quand il fait chaud, car cela favorise la macération et donc les irritations.**

*– Ma mère a eu des hémorroïdes et a fini par se faire opérer. Je vais devoir y passer aussi ?*

**– Non, vous faites une crise hémorroïdaire banale. Je vais vous donner des gélules pour la circulation et une crème à appliquer après chaque selle. Reprenez votre alimentation habituelle en vous hydratant bien, ce n'est pas le moment d'être constipée ! Vous devriez aller mieux en quelques jours...**

*– Encore une chose, docteur... Nous avons l'intention de faire un deuxième bébé. Ce ne serait pas préférable de me faire opérer ? J'en ai quand même bavé après la naissance de mon fils.*

**– En cas de nouvelle crise, je vous enverrai consulter un spécialiste, donc un proctologue, pour avoir un avis. Une opération n'est pas forcément nécessaire. On peut diminuer le risque au moment de l'accouchement par des médicaments qui fortifient les veines. Il faut juste signaler qu'on a déjà eu ce problème. ■**

### BON À SAVOIR

**UNE CRISE D'HÉMORROÏDES** survient en cas de gonflement des petites veines entourant l'anus. Ces veines hémorroïdaires deviennent sensibles et peuvent saigner. Certaines familles y sont plus sujettes que d'autres. Et diverses situations les favorisent, comme la constipation, les métiers où l'on reste assis, les épicés, le café, les excès d'alcool. Les traitements médicaux (crèmes antihémorroïdaires, plantes ou médicaments qui tonifient les veines) sont efficaces. Mais une sclérose, par la ligature d'une veine hémorroïdaire devenue gênante, peut se révéler nécessaire. Tout comme l'opération, dont les suites sont bien moins douloureuses aujourd'hui.



# Abonnez-vous vite !

Rendez-vous sur [KiosqueMag.com](http://KiosqueMag.com)

## 2 formules au choix !



ou



12 numéros  
+ 2 hors-séries

**29€<sub>40</sub>**  
au lieu de ~~42€70~~

**30% DE  
REDUCTION**

12 numéros

**25€<sub>80</sub>**  
au lieu de ~~34€80~~

**25% DE  
REDUCTION**

Bulletin d'abonnement à compléter et renvoyer avec votre règlement à **Top Santé Abonnements, CS 90125 - 27 091 Evreux Cedex 9**

**Tel. : 01 46 48 48 23**

**OUI, je m'abonne à Top Santé :**

- ☐ 1 an - 12 n° + 2 hors-série pour **29€40** au lieu de ~~42€70~~ soit **+ de 30% d'économie.** (867002)
- ☐ 1 an - 12 n° pour **25€80** au lieu de ~~34€80~~ soit **+ de 25% d'économie.** (867010)

**Ci-joint mon règlement par :**

- ☐ chèque à l'ordre de Top Santé
- ☐ **PRÉLÈVEMENT BANCAIRE TOUS LES 2 MOIS DE**
- ☐ **4€90 à Top Santé : 1 an - 12 n° - 12 mensuels + 2 hors-série** (867028)
- ☐ **4€30 à Top Santé seul : 1 an - 12 n° - 12 mensuels** (867036)

**ET JE JOINS UN RIB.**

**Adresse de réception de l'abonnement :**

☐ Mme ☐ Mlle ☐ M. Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse (N° et voie) \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

☐ Je souhaite bénéficier d'offres privilégiées proposées par les partenaires de Top Santé (groupe Mondadori).  
Délai de livraison : 4 semaines à réception de votre règlement. Vous disposez d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service client ou via le formulaire de rétractation accessible dans nos CGV sur le site [www.kiosquemag.com](http://www.kiosquemag.com). Les informations recueillies à partir de ce formulaire font l'objet d'un traitement informatique destiné à Mondadori Magazines France pour la gestion de son fichier clients par le service marketing et la direction des abonnements. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent en écrivant à Top Santé Abonnements CS 90125 - 27091 Evreux Cedex 9. J'accepte que mes données soient cédées à des tiers en cochant la case ci-contre ☐

### MANDAT DE PRÉLÈVEMENT SEPA

▼ Référence unique du mandat (zone réservée à nos services) ▼



En signant ce formulaire de mandat, vous autorisez Mondadori Magazines France à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Mondadori Magazines France. Vous bénéficiez du droit d'être remboursé par votre banque selon les conditions décrites dans la convention que vous avez passée avec elle. Toute demande de remboursement doit être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de votre compte. Vos droits concernant ce mandat sont expliqués dans un document que vous pouvez obtenir auprès de votre banque.

**MES COORDONNÉES (à remplir OBLIGATOIREMENT quel que soit mon choix) \* Champs obligatoires**

\* NOM \_\_\_\_\_

\* PRÉNOM \_\_\_\_\_

\* ADRESSE \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ CP \_\_\_\_\_

\* VILLE \_\_\_\_\_

**LES COORDONNÉES DE MON COMPTE (RECOPIER VOTRE R.I.B.)**

\* Numéro d'identification international du compte bancaire - IBAN \_\_\_\_\_

\* Code international d'identification de votre banque - BIC \_\_\_\_\_

8 ou 11 caractères  
selon votre banque

**CRÉANCIER**

MONDADORI MAGAZINES FRANCE - 8, rue François Ory

92543 Montrouge Cedex 09 - FRANCE

**IDENTIFIANT DU CRÉANCIER**

FR 05 ZZZ 489479

**DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES**

\* À \_\_\_\_\_

\* LE \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

\* SIGNATURE \_\_\_\_\_



## LA CONSULTATION SEXO

**Dr Catherine Solano**

médecin sexologue et andrologue (hôpital Cochin, Paris)



# J'ai peur d'avoir des fuites pendant l'amour

Carine, 43 ans

**QUAND J'AI DES RELATIONS SEXUELLES, J'AI PEUR D'AVOIR DES FUITES URINAIRES. CELA ME BLOQUE. COMMENT GÉRER CE PROBLÈME ?**

### Ce que vous devez savoir...

Même si l'on n'en parle jamais, beaucoup de femmes sont gênées par ce type d'appréhension. En effet, la zone vaginale se trouvant très proche de la zone urinaire, les mouvements de va-et-vient du coït peuvent entraîner des sensations urinaires ressenties comme inquiétantes. Nombre de femmes avouant être concernées n'en parlent que si on leur pose une question à ce sujet. Cela reste encore tabou et c'est dommage !

**La sensation du besoin d'uriner au moment des rapports peut être normale.** Lorsqu'une excitation sexuelle se produit, la paroi vaginale gonfle vers l'avant, se gorgeant de sang (comme les corps spongieux du pénis au moment d'une érection). Ce gonflement, quand il devient important exerce une pression sur la paroi de l'urètre, ce tube destiné à apporter l'urine depuis la vessie vers l'extérieur du corps. Et cela provoque une sensation de besoin d'uriner ne correspondant pas à une vessie pleine, mais à une pression exercée sur cette zone. Une femme éprouvant la peur d'uri-

ner en pleine action a tendance à tout arrêter... et c'est dommage, car cela peut l'empêcher d'accéder à la jouissance. Ce « faux besoin d'uriner » est souvent annonciateur d'orgasme, car il se produit au moment où l'excitation est très forte.

### Ce que vous pouvez faire...

**Uriner toujours avant une relation sexuelle.**

De cette manière, vous aurez l'esprit tranquille au lieu de vous inquiéter. Et en plus, il s'agit d'un geste d'hygiène permettant de chasser les bactéries éventuellement présentes à l'entrée de l'urètre et d'éviter le risque d'infection urinaire. **Ne jamais hésiter à parler à son médecin de ses petits soucis urinaires.** Même si les troubles sont mineurs, parlez-en ! Bien des femmes n'osent pas, alors qu'il s'agit de quelque chose

**Pas de panique, la gêne ou le "faux besoin d'uriner" sont souvent annonciateurs d'orgasme...**

d'extrêmement banal pour un médecin. Il existe des traitements parfois très simples. Pour les femmes ménopausées, un gel ou une crème contenant des œstrogènes à appliquer sur la vulve peuvent suffire à faire diminuer les sensations de picotements, de brûlures, de gêne urinaire. Parfois, un simple gel hydratant en application vulvaire est efficace.

**Traiter l'incontinence.** Si vous avez tendance à perdre un peu d'urine, même quelques petites gouttes, en dehors des relations sexuelles, il faut vous soigner. Un souci de ce type n'a pas tendance à s'arranger seul... mais plutôt à augmenter. Une incontinence peut être traitée par une rééducation périnéale, par certains médicaments en cas de vessie hyperactive ou encore par une opération chirurgicale. Et cela fait partie de votre santé.

**Mieux vaut se confier à un médecin qu'à son partenaire !** En effet, dans un couple, cultiver le désir est important, et parler de ses petits problèmes urinaires est rarement érotique. Il est donc préférable de s'occuper de les soigner que d'en faire la publicité. Cela ne signifie pas qu'il faille absolument garder le secret en ce domaine, mais qu'il faut bien réfléchir à la manière dont l'autre recevra vos confidences à propos de ce sujet intime.

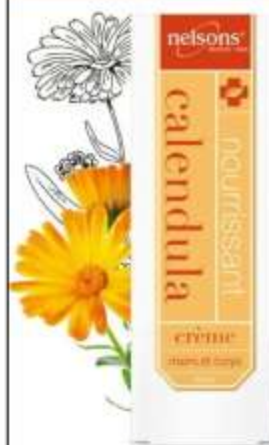


## Qu'est-ce qu'une femme fontaine?

**Au moment de l'orgasme, certaines femmes perdent parfois du liquide par l'urètre (canal qui permet d'évacuer l'urine).** Ce liquide incolore (comme de l'eau) peut être expulsé en petites quantités ou en quantités vraiment importantes, formant un véritable jet. Environ 10 % des femmes ont déjà connu ce phénomène, régulièrement pour certaines, de manière occasionnelle pour d'autres. Toutes s'accordent à reconnaître que cet événement est lié à une excitation et un plaisir intense, un lâcher-prise plus important que d'habitude. La réaction masculine est étonnée (pour les hommes non informés) ou joyeuse (pour les hommes sachant que c'est le signe d'une jouissance particulièrement forte).

**Quelle est l'origine de ce liquide?** Une hypothèse est qu'il provient des glandes para-urétrales (ou glandes de Skène, que l'on qualifie de « prostate féminine »). Ce sont de petites glandes situées autour de l'urètre, qui sécrètent un fluide particulier. Il est probable qu'une partie du liquide expulsé par les femmes fontaines émane de cette source. Cependant, l'explication ne semble pas suffisante. Ces glandes para-urétrales sont de toutes petites glandes qui ne pourraient jamais fournir une quantité de liquide suffisante pour provoquer le phénomène de jet. Il semble donc que le reste du liquide provienne de la vessie. La stimulation du point G stimule l'urètre sous la vessie et inhiberait un réflexe vésical, aboutissant à une expulsion en plusieurs jets. ■

### Nelsons® Calendula Crème : effet cocon pour les peaux fragiles !



L'hiver approche à grand pas et les peaux plus sensibles peuvent-être agressées par des températures plus fraîches, le vent... Découvrez **Nelsons® Calendula Crème**, à base de beurre de karité et d'extraits de Calendula, elle **régénère, apaise et hydrate votre peau** au quotidien. Véritable soin câlin, elle est idéale pour toute la famille.

- Découvrez les autres produits de la nouvelle gamme naturelle Nelsons® sur facebook/ Nelsons Crèmes - En vente en pharmacie et parapharmacie, environ 6,90€

### Irremplaçable allié ANTI-AGE des peaux sèches !

Référent en Médecine Anti-Age et Plébiscité par des milliers d'utilisatrices, **Fadiamone** est un soin **expert**, fondamental des peaux sèches pour **lutter contre tous les signes de vieillissement cutané** (rides, perte de densité/ souplesse/ fermeté) liés notamment au ralentissement hormonal. Une technologie et une formule exclusives pour des **résultats exceptionnels** : Synthèse du collagène X3,5 (étude CNRS) - Efficacité anti-âge prouvée par 8 études cliniques\*.

- Crème Jour (4351794) Crème Nuit (7331852)  
Env: 19€ - Pharmacie / Para - Lab. NOVOMEDIS  
\* [www.fadiamone.com](http://www.fadiamone.com)



### Donnez force et vitalité à vos cheveux avec EXPERT CHEVEUX



**EXPERT CHEVEUX** des Laboratoires Forté Pharma agit efficacement pour maintenir une **chevelure éclatante de beauté**.

- ✓ Il **renforce la fibre capillaire** grâce aux protéines de blé et au zinc et
- ✓ **protège les cheveux** par l'apport d'antioxydants puissants (sélénium, vitamine E et C, vitamines B6 et B8, levure de bière). Votre chevelure révèle toute sa **force**, sa **vitalité** et son **volume** en 1 comprimé par jour.

**EXPERT CHEVEUX** agit également au niveau des **ongles** pour les aider à être plus beaux et plus résistants.

- [www.fortepharma.com](http://www.fortepharma.com) - Prix conseillé du format 3 mois : 20€



## Vos lettres

Des douleurs vous gâchent la vie, un de vos proches est atteint d'une maladie rare, vous avez besoin de conseils, de partager des expériences... Écrivez-nous et recevez des réponses de lecteurs!

**Top Santé, 8, rue François-Ory,  
92543 Montrouge Cedex.**

**DEPUIS 1998, JE SOUFFRE D'UNE DÉPRESSION SÉVÈRE** qui se transforme en fibromyalgie et provoque de nombreuses douleurs paralysantes et handicapantes. J'ai demandé à mon employeur de reconnaître le

**Atteinte d'une fibromyalgie, je cherche des conseils et des informations**

caractère professionnel de ma maladie et de travailler à temps partiel ou en mi-temps thérapeutique. Je cherche à entrer en relation avec des personnes dans mon cas. Je voudrais savoir quels organismes contacter et quelles

démarches effectuer afin d'obtenir de l'aide pour être mieux dans mon activité professionnelle et, le cas échéant, en changer ou, au moins, améliorer mes conditions de travail. Je souffre beaucoup au quotidien et cela se ressent dans les tâches que je dois accomplir.

**LAURA, NIORT. Réf. 314002**

**IL Y A 15 ANS QUE J'AI DES ACOUPHÈNES.** Mais, depuis environ trois ans, cette sensation sonore dans mes oreilles s'est aggravée jusqu'à devenir insupportable :

**Mes crises d'acouphènes s'aggravent depuis 3 ans**

jambes qui tremblent, yeux réveillés, sueurs pendant une heure à une heure et demie à chaque crise! Ensuite, je suis exténuée et je n'ose plus sortir, de peur d'avoir un malaise. Quand j'ai une crise,

je prends un anxiolytique (Xanax®) et quelques gouttes de Fleurs de Bach (Rescue) après la crise. Si je pouvais entrer en contact avec des personnes qui souffrent elles aussi d'acouphènes, cela me ferait le plus grand bien. J'espère qu'elles me communiqueront des solutions ou des conseils pour atténuer ces crises handicapantes.

**ELIANE LÉONE, SORBETS. Réf. 314004**

**MES GROS ORTEILS SONT DÉFORMÉS.** Je souffre d'un hallux valgus bilatéral des gros orteils avec une arthrose évoluée, un pincement global des interlignes

**J'ai de plus en plus de mal à marcher**

(dû à un amincissement du cartilage) et une ostéophytose (développement d'excroissances osseuses). J'ai de plus en plus de mal à marcher, j'aimerais avoir

des conseils de lecteurs dans mon cas. Merci d'avance.

**MURIELLE, MARLY-LE-ROI. Réf. 314005**

**J'AI 80 ANS ET JE SUIS GÊNÉ PAR UN LICHEN SCLÉRO-ATROPHIQUE GÉNITAL**, également appelé balanite de zoon, depuis une vingtaine d'années.



**Un lichen génital me gâche la vie**

Après plusieurs biopsies et consultation de nombreux dermatologues, cette maladie du gland semble s'être installée définitivement. Pour calmer les démangeaisons, j'applique de la pommade comme Diprolène® ou Diprosone®. J'aimerais recevoir des témoignages de lecteurs ayant la même affection, afin de savoir s'ils ont réussi à se soigner. Merci d'avance pour vos réponses.

**JEAN-LUC, FRANCHELEINS. Réf. 314001**

**J'AI TOUT ESSAYÉ POUR SOULAGER UNE NÉVRALGIE D'ARNOLD BILATÉRALE**, qui se caractérise par une atteinte d'un nerf périphérique situé à la base du crâne. Je souffre terriblement chaque jour à l'arrière et en



**Comment guérir de mes douleurs crâniennes...**

haut du crâne. J'ai aussi des vertiges. Depuis 7 ans, j'ai tout tenté : traitements médicamenteux (Laroxyl®, Lyrica®, Ixprim®...), morphine que je ne supportais pas, kiné...

J'ai également subi une opération (thermo-coagulation) des deux nerfs d'Arnold il y a 2 ans, sans résultat. Je ne sais plus quoi faire et je me demande si je vais guérir un jour. Je fais deux séances de kiné par semaine, mais cela ne donne rien. Je vis de plus en plus mal, je ne peux pas trop conduire car je suis très étourdie. Si des personnes sont dans mon cas et ont trouvé des solutions efficaces, je serais heureuse d'avoir leurs témoignages car je n'en peux plus!

**SOLANGE, FLEURY-SUR-ANDELLE. Réf. 314003**

### Crédits photos

**COUVERTURE** S.WILSON/PICTURE PRESS/STUDIOX. **P 3** WILLIAM CROZES. **P 6-7** GETTY IMAGES, THELICENSINGPROJECT.COM, SHUTTERSTOCK, STUDIO X. **P 8** SHUTTERSTOCK, SEEFELD/SEASONS AGENCY/STUDIOX. **P 10** SHUTTERSTOCK, FRANCE2. **P 12** BOBBY YIP/REUTERS, SHUTTERSTOCK. **P 14-15** SHUTTERSTOCK, BURGER/PHANIE. **P 16** SHUTTERSTOCK, VOISIN/PHANIE, INS UMR 1106 INSERM/AMU. **P 18** DR. CARMAT, MOPIC/SPL/PHANIE. **P 20** SHUTTERSTOCK, DR. **P 22-23** SABINE VILLIARD/TRUNK ARCHIVE/PHOTOSSENSE. **P 24** DR. **P 26** FOLIO-ID.COM, DR. **P 28-29** PHOTOMASI/ORELIA, OFFSET/SHUTTERSTOCK. **P 32-33** SOULLA PETROU/ORELIA, SHUTTERSTOCK, DR. **P 34** DR. **P 38** JONATHAN STOREY/GETTY IMAGES. **P 40** VOISIN/PHANIE. **P 42** CLARINS, DR. **P 44** JUTTA KLEE/ORELIA. **P 46** DR. **P 48-49** SHUTTERSTOCK, DR. **P 50-51** GALLERY STOCK. **P 52-53** SHUTTERSTOCK. **P 54** SHUTTERSTOCK. **P 56** SHUTTERSTOCK. **P 58-59** GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK. **P 60-61** REINKE PRODUCTIONS/JUMP. **P 64-65** ALEXA MILLER/THELICENSINGPROJECT.COM. **P 66-67** GARO/PHANIE, PATRICE LUCENET/ORELIA, SHUTTERSTOCK, DELETRAZ. **P 68** CHRISTIAN DAHL/SEASONS AGENCY/STUDIOX, DR. **P 70** PAUL HARIZAN/GETTY IMAGES. **P 72-73** KROEGER.GROSS/GETTY IMAGES. **P 74** SHUTTERSTOCK. **P 76-77** SHUTTERSTOCK. **P 78-79** SHUTTERSTOCK, GARO/PHANIE. **P 83** SHUTTERSTOCK. **P 84-85** PASCAL MARSEAU. **P 86-87** DR. **P 88** AMELIE BENOIST/BSIP. **P 92** SPL/BSIP. **P 94** DR. **P 96** SHUTTERSTOCK. **P 98-99** SHUTTERSTOCK. **P 100** BURGER/PHANIE. **P 102** AMELIE BENOIST/BSIP. **P 104** SHUTTERSTOCK. **P 106** SHUTTERSTOCK, GARO/PHANIE. **P 108-109** GARO/PHANIE. **P 112** VOISIN/PHANIE. **P 114-115** PATRICK BAUDIN. **P 116-117** GARO/PHANIE. **P 120** ARNAUD CALAIS. **P 122-123** ULF ANDERSEN/GAMMA. **P 128-129** JULIA HOERSCH/JALAG/STUDIO X, SHUTTERSTOCK. **P 130-131** JULIA HOERSCH/JALAG/STUDIO X. **P 132** JULIA HOERSCH/JALAG/STUDIO X. **P 134-135** EMILIE FRANZO. **P 136** GETTY IMAGES, DR. **P 138** PEOPLE IMAGES. **P 140** SHUTTERSTOCK. **P 142-143** GETTY IMAGES, RUA CASTILLO/STOCKFOOD/SUCRE SALE, RADVANER/SUCRE SALE. **P 144** ROULIER-TURIOT/SUCRE SALE. **P 146** AMELIE ROCHE. **P 148-149** SHUTTERSTOCK, DR. **P 152-153** GRIT SIWONIA/GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK. **P 154** SHUTTERSTOCK. **P 156-160** PEOPLE IMAGES. **P 162** DR. **P 164-165** VOISIN/PHANIE. **P 166** MARK ALLEN MILLER. **P 168** DR. **P 170-171** DR. SHUTTERSTOCK.



# VOTRE COLONPURE MAINTENANT

## Découvrez le rôle essentiel du côlon sur votre bien-être !

NOUVEAU EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

# ESSAI GRATUIT



Essayez GRATUITEMENT notre cure découverte COLONPURE à base de **5 plantes et 4 huiles essentielles**. Longtemps resté méconnu, voire tabou, le rôle du côlon et de son microbiote bénéficient, depuis quelques années, d'un effort de recherche fondamentale et appliquée considérable.

### Tout le monde en parle

La presse, la télévision n'arrêtent pas de publier des articles sur le côlon considéré comme notre deuxième cerveau. De plus en plus d'ouvrages scientifiques de vulgarisation nous expliquent les mécanismes de fonctionnement du côlon et son rôle essentiel pour la santé de notre organisme. Vous-même ou l'un de vos proches en a certainement déjà entendu parler.

### Votre côlon : un organe sous-estimé, et pourtant...

Le côlon constitue la partie terminale de notre tube digestif et assure les phases ultimes de la digestion. Il abrite plus de 100 000 milliards de bactéries qui constituent notre flore intestinale. Son équilibre participe de façon majeure au bon fonctionnement de notre système immunitaire. Malheureusement, alimentation inadaptée, sédentarité, stress, mauvaise hygiène de vie affectent ce fragile écosystème et induisent des perturbations de la motilité intestinale.



**Sandrine, 45 ans et David, 46 ans :** nous avons testé gratuitement COLONPURE pour aider notre côlon à se nettoyer... En quelques jours seulement, on ressent déjà les bienfaits des plantes sur le métabolisme tout entier : digestion, fatigue, ballonnements... On se sent propres, légers et en super forme ! Faites le test, c'est simple, et c'est gratuit. Cette cure est vraiment for-mi-dable !



Disponible actuellement en pharmacie et parapharmacie

### Pourquoi pas un petit coup de pouce ?

Face à ces troubles, il faut aider le côlon à se nettoyer par une méthode douce et naturelle. Grâce à sa formule unique à base de **5 plantes et 4 huiles essentielles** aux vertus reconnues, COLONPURE contribue à nettoyer et purifier le côlon pour restaurer son bon fonctionnement.

Avec autant de douceur que d'efficacité, COLONPURE aide à restaurer Bien-être et Pur confort.

TESTEZ AVANT !

AVEC VOTRE ECHANTILLON GRATUIT

- Régulation du transit intestinal
- Detox et purification
- Rétablissement de l'équilibre de la flore intestinale
- Réduction des fermentations intestinales
- Bien-être et vitalité

### Vendu dès 15,90€ 0 € pour vous !

Nous vous offrons votre cure découverte **GRATUITE\*** pour découvrir les extraordinaires bienfaits de COLONPURE sur votre côlon. Faites-en la demande sur [www.colonpure.com](http://www.colonpure.com) ou renvoyez le bulletin d'invitation ci-dessous. Vous pouvez aussi faire votre demande par téléphone au 09 71 02 31 22.

### Pourquoi une telle offre gratuite ?

- 1) Soit vous ne ressentez pas l'effet de COLONPURE sur votre côlon... Dans ce cas l'essai ne vous aura rien coûté !
- 2) Si cet essai GRATUIT\* vous convainc, dans ce cas avouez qu'il aurait été dommage de passer à côté d'une telle découverte et retrouvez COLONPURE chez votre pharmacien !

CURE 10 jours (40 gélules), code ACL 6020166.  
CURE 20 jours (80 gélules), code ACL 6020165.

## RECEVEZ VOTRE CURE GRATUITE\* DÉCOUVERTE COLONPURE

Pour recevoir gratuitement votre cure "découverte", remplissez et retournez votre coupon à l'adresse suivante :  
SWISSEDLAB SA, Case Postale 2669, 1211 GENEVE 2 (Suisse).

ou APPELEZ LE **09.71.02.31.22** Prix d'un appel local (lundi au vendredi : 9h à 17h).

DEMANDE EXPRESS 24/24 - Par internet : [www.colonpure.com](http://www.colonpure.com)

☐ Madame ☐ Monsieur

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code Postal ..... Ville .....

Date de naissance ..... e-mail .....

\*Offre découverte 20 gélules/5 jours gratuite réservée uniquement par internet, courrier, téléphone, non valable en pharmacie. Conformément à la loi «informatique et liberté» du 06/01/78 (art.27), vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour toute information vous concernant issue de ce document. Vous pouvez sur simple demande, refuser que ces données soient transmises à des fins commerciales. Complément alimentaire. Produit déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, aux femmes enceintes et allaitantes. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.  
«Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé» [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Code COLONPURE CP107







## MICROBIOTE INTESTINAL : LA RECHERCHE SOUTENUE !

Ces dernières années, l'intérêt pour le microbiote intestinal s'est considérablement multiplié avec plusieurs milliers de recherches faites sur le sujet. C'est ainsi que l'Inserm est mobilisé toute l'année dans la recherche sur le microbiote qui constitue même l'un des trois grands programmes scientifiques transversaux dans le cadre de son plan stratégique 2016-2020.

De récentes études s'intéressant aux effets du microbiote sur la santé ont ainsi mis en évidence son rôle dans les maladies auto-immunes, tel que le diabète de type 1, mais aussi son rôle dans la régulation du fer, ou encore dans le succès d'une immunothérapie en cancérologie.

Alors même qu'il y a quelques années encore, le terme « microbiote » était complètement inconnu des médecins, il est aujourd'hui au centre des préoccupations, et porteur d'avenir.

C'est ainsi que le 11 avril dernier, sous le haut patronage de Marisol Touraine était signée une convention-cadre entre MSDAvenir, l'Inserm, et l'Inserm Transfert, visant à soutenir la recherche médicale française et ses projets d'excellence couvrant : l'oncologie, la médecine personnalisée et la recherche translationnelle. Mais aussi les grands programmes transversaux de l'Inserm : le vieillissement, la variabilité génomique des patients, la contribution à l'histoire naturelle des maladies humaines et le microbiote...

Une initiative soutenue par le Ministère de la Santé pour contribuer à maintenir « la France en position de leader en matière d'innovation en santé. »

## Mieux comprendre le microbiote intestinal

Il y a quelques années, nous parlions de flore intestinale. Aujourd'hui, le terme est remplacé par celui de microbiote, cet écosystème de notre organisme renfermant une grande diversité d'espèces bactériennes qui, quand il est en équilibre, participe à notre bonne santé. Les explications du Pr. Philippe Marteau\*.

### On dit du microbiote qu'il joue un rôle de barrière protectrice. Pourquoi ?

Dans cet écosystème de notre corps, les cellules humaines et les cellules microbiennes travaillent ensemble et échangent des informations, naturellement triées pour que celles sélectionnées nous soient bénéfiques. L'idée est alors de nous protéger contre les infections, de nous aider à la digestion ou encore de permettre la sécrétion de molécules bonnes à la santé de l'hôte.

### En cas de déséquilibre du microbiote, on parle de dysbiose. Comment est-elle provoquée ?

La première des choses à laquelle on pense, ce sont les antibiotiques, ou d'autres médicaments qui, s'ils s'accumulent dans le colon, peuvent créer une pression de sélection sur les microbes et les modifier. Certaines infections qui viennent se mêler au microbiote peuvent aussi le déséquilibrer ainsi que des changements d'alimentation.

Finalement, toutes les maladies qui nous font sécréter différemment dans notre intestin, qui nous font sécréter des molécules anti-infectieuses peuvent entraîner un déséquilibre du microbiote.

### Comment contrôler alors l'équilibre du microbiote intestinal ?

On peut y parvenir en donnant des choses différentes à manger au microbiote, et donc en modulant notre alimentation et notamment celle qui arrive au colon, c'est-à-dire les fibres. On parle alors de prébiotiques et de probiotiques. Quand les prébiotiques sont des molécules alimentaires, des fibres, qui modulent le microbiote (on en trouve dans des aliments comme les asperges, la banane ou encore l'ail), les probiotiques sont en fait des microbes que l'on va rajouter dans le microbiote pour le renforcer.

### Que conseiller aux patients qui recherchent l'équilibre de leur microbiote ?

Il existe un grand nombre de probiotiques qui ont été commercialisés sans avoir réellement fait leurs preuves ni l'objet d'études : il faut donc prendre du recul sur les produits du marché. Mais si vous en achetez un dans une pharmacie ou dans une parapharmacie et que vous en constatez l'efficacité, alors, c'est l'essentiel ! Cependant, si aucun changement n'est observé, il est inutile d'insister.

\* Professeur de gastro-entérologie Université Paris VII, et chef du Département médico-chirurgical du service d'hépatogastroentérologie de l'hôpital Lariboisière (Paris)



Laboratoire pharmaceutique indépendant de dimension internationale, Biocodex profite d'une histoire longue de 60 ans. Une histoire de famille qui a construit ses succès sur l'exigence de standards de qualité élevés. Dans le domaine de la gastroentérologie, il est d'ailleurs à l'origine de la première levure probiotique originale ayant un effet bénéfique sur la microflore intestinale, désormais connue sous le nom de microbiote intestinal.



## Comment être en « eubiose » avec sa flore intestinale ?

Dans son tube digestif, l'homme héberge des milliards de micro-organismes vivant en bonne intelligence avec lui ; c'est cet écosystème que l'on appelle le « microbiote intestinal ». Dans des conditions normales, ce dernier est relativement stable, on parle alors d'eubiose pour désigner cet état d'équilibre. Mais au cours de la vie, la composition du microbiote peut varier transitoirement en fonction des conditions extérieures (régime alimentaire, infections virales ou bactériennes, prise d'antibiotiques), entraînant alors certains déséquilibres pouvant avoir des conséquences néfastes sur notre santé : on parle dès lors de dysbiose.

### LA DYSBIOSE CE N'EST PAS QUE LA DIARRHÉE !

Outre les diarrhées (infectieuses ou post-antibiotiques) que peut provoquer le phénomène de dysbiose, il faut savoir aussi que les conséquences peuvent être plus graves. Par exemple, on confère au microbiote intestinal un rôle important dans la physiopathologie du syndrome de l'intestin irritable (SII) qui, en touchant 10 à 15% de la population, reste la plus fréquente des pathologies intestinales. De même, il apparaît que les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin comme la maladie de Crohn et la rectocolite ulcéro-hémorragique, sont la conséquence d'une réponse immunitaire intestinale inadaptée à l'encontre des bactéries habituelles du microbiote. Certaines études l'impliquent aussi dans le stockage des graisses et l'obésité. La dysbiose aurait également des effets directs ou indirects sur des processus biologiques modulant le

risque de diabète et pourrait aussi être liée à certains troubles mentaux, comme la dépression et l'autisme...

### TOUJOURS ENCOURAGER LA RECHERCHE

S'appuyant sur ses racines « probiotiques » et conscient que cette problématique constitue un réel enjeu de santé publique, Biocodex s'est largement impliqué dans la recherche sur le microbiote. Il possède son propre centre de R&D et participe activement à de nombreux travaux scientifiques aux côtés de centres universitaires majeurs et d'instituts mondialement reconnus. Il a également mis en place en France le financement annuel d'une bourse de recherche sur le microbiote intestinal attribuée par un jury indépendant. Il entend d'ailleurs élargir cette démarche au plan international.

Pour faciliter l'accès aux savoirs, notamment pour le grand public qui souhaite en savoir plus sur le microbiote, Biocodex a développé un portail d'informations [www.microbiote-intestinal.fr](http://www.microbiote-intestinal.fr) et ne compte pas en rester là : nouveau site web, nouveaux événements... de nombreux outils sont en cours de préparation dans une réelle volonté de partage des connaissances.

Et, oui, nous sommes très nombreux à vouloir être en « eubiose » avec notre flore intestinale. Nous sommes très nombreux à vouloir la préserver et la maintenir en équilibre. Oui, mais comment ? les dernières avancées scientifiques sur ce chapitre devraient nous y aider...

### BIOCODEX : À L'ORIGINE DE LA PREMIÈRE LEVURE PROBIOTIQUE

Nous sommes en 1923, Henri Boulard microbiologiste, alors en voyage en Indochine, s'intéresse de près à une décoction à base de peau de mangoustans et de litchis que les indigènes utilisent pour ses vertus antidiarrhéiques. C'est ainsi qu'il isole une nouvelle souche de levure (*Saccharomyces boulardii* CNCM I-745®\*). En 1953 est créé Biocodex, laboratoire pharmaceutique français, pour le développement scientifique et la commercialisation de cette fameuse souche première levure probiotique originale.

\*en France, nom commercial : Ultra-Levure ®



Copyright Biocodex



# Le kale chouchou de la détox

Cet automne, on découvre le kale (prononcer "keyle") au marché bio et on met ce super-chou à nos menus, car ses feuilles à frisettes regorgent de nutriments. Nos recettes branchées pour le savourer en soupe, en salade, en plat minceur...

## Ses atouts

- **Vitaminé.** Le kale est gorgé de pro-vitamine A (acuité visuelle), de vitamine K (coagulation) et de vitamine C antioxydante. Cette dernière aide à l'assimilation du fer qu'il contient (1,7 mg pour 100 g).
- **Minéralisant.** De par sa teneur élevée en calcium (150 mg pour 100 g).
- **Alcalinisant.** Bien pourvu en potassium, le kale contribue au maintien de l'équilibre acido-basique de l'organisme.
- **Anticancer.** Les glucosinolates qu'il contient jouent un rôle préventif dans l'apparition de certains cancers digestifs (côlon, vésicule biliaire), féminins (ovaire, sein) et masculins (prostate).
- **Boosteur d'immunité.** Grâce à ses flavonoïdes, dont la puissante quercétine.
- **Riche en vitamine B9.** Celle-ci joue un rôle important dans la formation des globules rouges, le fonctionnement des systèmes nerveux et immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation. Et elle est nécessaire à la production de nouvelles cellules, ce qui la rend particulièrement importante chez les futures mamans.

CHRISTELLE VOGEL

## SON CV

56 Cal\*

**Protéines :** 4,8 g

**Lipides :** 1,1 g

**Glucides :** 3,2 g

**Fibres :** 7 g

\*Valeurs pour 100 g.  
Source : Prince de Bretagne.



VENTRE PLAT

450  
Cal/pers.

## Tortilla au kale, tomates séchées et chèvre frais

Pour 4. Préparation : 15 min - Cuisson : 35 min

- 4 pommes de terre à chair ferme (environ 500 g)
- 6 branches de kale
- 100 g de chèvre frais en bûche
- 6 gros œufs
- 8 pétales de tomates séchées
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- Baies roses
- Sel

1. Lavez, séchez et émincez le kale (retirez sa côte centrale). Faites-le revenir 5 min à la poêle avec 1 c. à s. d'huile d'olive. Réservez.
2. Pelez les pommes de terre et coupez-les en tranches de 5 mm d'épaisseur. Faites-les dorer sur

feu moyen 12 min, dans une large poêle, avec 3 c. à s. d'huile d'olive. Mélangez régulièrement.

3. Battez les œufs avec 1 pincée de sel et quelques baies roses écrasées, puis ajoutez les tomates séchées coupées en 2 et le kale.
4. Versez le tout sur les pommes de terre, baissez le feu et laissez cuire 5 min à couvert sur feu doux. Disposez des rondelles de chèvre frais puis poursuivez la cuisson 10 min, à couvert.
5. Lorsque les œufs sont pris, glissez la tortilla dans un plat et passez-la quelques minutes

sous le gril du four, pour colorer légèrement le dessus. Vous pouvez la servir chaude, tiède ou à température ambiante.

### Le + Santé

Moins gras que la bûche affinée, le fromage de chèvre frais est plus facile à digérer, tout en restant une bonne source de protéines, de phosphore, de calcium, de vitamine B12 et de zinc. Les acides gras à chaînes courtes et moyennes du lait de chèvre sont aussi plus digestes que ceux à chaîne longue des fromages au lait de vache. Une bonne option pour les intestins fragiles.



**125**  
Cal/pers.

**SUPER-MINCEUR**

## Kale sauté aux gambas

Pour 4. Préparation : 15 min - Cuisson : 10 min

- 20 gambas crues
- 4 branches de kale
- 2 échalotes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de miel d'acacia
- 2 c. à c. de sauce soja
- 1 c. à c. de poivre de Sichuan
- 1 c. à s. de graines de sésame

1. Décortiquez les gambas en conservant leur queue. Entaillez légèrement leur dos puis retirez le boyau noir.
2. Lavez et séchez le kale, retirez sa côte centrale avec un couteau, coupez grossièrement les feuilles.
3. Pelez et émincez les échalotes. Faites-les fondre à la poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez les gambas, le kale et faites sauter 3 à 4 min

en remuant. Mélangez le miel, la sauce soja et 8 cl d'eau, versez dans la poêle. Poursuivez la cuisson 2 min sur feu moyen.

5. Parsemez le kale sauté de graines de sésame et de poivre de Sichuan moulu. Servez sans attendre.

### Le + Santé

Riche en protéines (plus de 20 g pour 100 g) et peu calorique (moins de 100 Cal. pour 100 g), la gamba est une vraie partenaire minceur. En bonne grosse crevette qui se respecte, elle affiche des taux élevés de vitamine B3 (brûle-graisses), de minéraux et d'oligo-éléments (sélénium, fer, phosphore, cuivre, zinc et magnésium notamment). Elle en a sous la carapace !

*"Kale" est ton nom ?  
On m'appelle chou boréole,  
chou toscan, chou plume,  
chou vert frisé non pommé,  
chou kale... Toutes ces  
appellations sont possibles...*



# Salade de kale à l'avocat, mangue et burrata

Pour 4. Préparation : 20 min - Cuisson : 2 min

- 8 branches de kale
- 1 mangue
- 1 burrata ou 1 boule de mozzarella de 250 à 300 g
- 40 g de noix de macadamia
- 1 gros avocat
- 4 tranches de ciabatta (pain italien en épicerie fines et grandes surfaces)
- Piment d'Espelette

## Pour la vinaigrette

- 3 c. à s. d'huile d'olive fruitée
- Le jus de 1 citron vert
- 1 c. à c. de miel d'acacia
- 1 c. à c. de moutarde douce
- Sel, poivre

1. Lavez et séchez le kale, retirez sa côte, déchirez ses feuilles puis placez-les dans un large saladier.
2. Émulsionnez les ingrédients de la vinaigrette, arrosez-en les feuilles de kale et « massez-les » 5 min pour les attendrir.
3. Pelez et tranchez la mangue, dénoyotez-la, coupez-la en dés.
4. Coupez l'avocat en 2, retirez son noyau, sa peau, puis coupez-le en tranches fines (citronnez-les pour qu'elles ne noircissent pas).
5. Hachez grossièrement les noix de macadamia. Dressez le tout dans les assiettes, ajoutez la burrata

coupée en gros dés, parsemez de piment d'Espelette. Servez avec une tranche de ciabatta toastée.

## Le + Santé

Certes, l'avocat est gras (il affiche près de 15 % de lipides), mais il contient des acides gras mono et polyinsaturés bien assimilés et indispensables à l'organisme (ils favorisent l'éclat de la peau et des cheveux, entre autres). Il est aussi riche en vitamines B (B3, B5, B6, B9) et en vitamine K (coagulation, synthèse des protéines). Et sa teneur en fibres (7 %) en fait un super-aliment coupe-faim. On ne le boude pas !

BELLE PEAU

580  
Cal/pers.



DÉFENSES IMMUNITAIRES

**290**  
Cal/pers.

## Soupe thaïe au poulet et au kale

Pour 4. Préparation : 15 min - Cuisson : 20 min

- 2 beaux blancs de poulet rôti
- 4 branches de kale
- 1 poignée d'aubergines thaïes « petit pois » (épicerie asiatiques) ou, à défaut, de petits pois
- 40 cl de lait de coco
- 20 cl d'eau
- 1 c. à s. rase de pâte de curry vert
- 1 c. à c. d'huile de coco
- 3 feuilles de citron kaffir (facultatif)\*
- 2 cm de gingembre frais
- 1 c. à s. de nuoc-mâm (sauce de poisson)
- 1 c. à c. de sucre de canne
- 1 citron vert
- 1/2 bouquet de coriandre
- 1 piment rouge

\*Vendues séchées en épicerie asiatique et sur [www.edelices.com](http://www.edelices.com).

1. Dans un faitout, faites revenir brièvement la pâte de curry vert avec l'huile de coco.
2. Ajoutez le lait de coco, le sucre, l'eau, le nuoc-mâm, les feuilles de citron kaffir (facultatif) et le gingembre coupé en tranches épaisses. Laissez frémir 10 min.
3. Égrappez les aubergines thaïes et rincez-les. Lavez le kale, coupez-le grossièrement (retirez sa côte centrale). Ajoutez ces légumes dans le faitout. Poursuivez la cuisson 5 min. Ajoutez les blancs de poulet émincés et laissez frémir 5 min supplémentaires.

4. Retirez le faitout du feu, versez le jus du citron vert dans le bouillon et servez cette soupe chaude, parsemée de feuilles de coriandre fraîche et de piment haché.

### Le + Santé

Ingrédient phare de la pâte de curry vert, le gingembre favorise la digestion, dope la circulation sanguine et booste les défenses immunitaires. Certains de ses composants activent des enzymes responsables du métabolisme des graisses par l'organisme et font de cette racine une vraie alliée minceur.





# Saint Antonin

EAU MINÉRALE NATURELLE

## Le meilleur ami de la femme est un ange

L'eau minérale naturelle Saint Antonin est puisée dans les gorges de l'Aveyron, au cœur d'un site protégé et totalement préservé. Riche en minéraux, elle est sans nitrate\*, magnésienne et calcaïque. **Boire chaque jour 1 L de Saint Antonin, est une solution naturelle, qui apporte 24% des besoins quotidiens en magnésium.**

Saint Antonin, le meilleur ami de la femme est un ange.



Pour en savoir plus  
[www.saintantonin.com](http://www.saintantonin.com)



**1**  
**PORTION**  
**DE QUINOA**

**8**  
**RECETTES**  
**FACILES**

Chéri par les Incas, le quinoa s'invite sur nos tables de l'entrée au dessert. Nos idées recettes pour apprivoiser cette petite graine aux vertus santé exceptionnelles.

CHRISTELLE VOGEL

Consommé depuis des milliers d'années au Pérou et en Bolivie, ses terres natales, le « blé des Incas » n'est pas une céréale, mais une plante herbacée de la famille des Chénopodes (celle des épinards et de la betterave). Blond, rouge ou noir, exempt de gluten, le quinoa est un aliment très digeste, doté d'un index glycémique bas (35) et d'un pouvoir satiétant élevé. Sa particularité tient à la qualité de ses protéines (il en contient 12 à 15 %) : c'est l'un des rares végétaux à posséder tous les acides aminés essentiels. Les végétariens l'adulent, les petits consommateurs de viande en prennent de la graine. En plus d'être riche en minéraux et oligo-éléments (phosphore, fer, magnésium, zinc, cuivre), il contient un peu d'oméga-3 et des vitamines B (dont les folates). Grâce à ce profil nutritionnel éminent, il a été nommé plante de l'année 2013 par l'Onu. Un petit grain, qui a tout d'un grand...



**SPÉCIAL FIBRES**

### Salade sucrée-salée

- Faites cuire 120 g de quinoa, laissez refroidir.
- Mélangez avec 2 oranges pelées à vif (récupérez leur jus), les graines de 1 grenade, 1 boîte de pois chiches égouttés et 1 bouquet de menthe effeuillé et ciselé.
- Assaisonnez avec 2 c. à s. d'huile d'olive, le jus d'orange recueilli, 2 c. à s. de vinaigre de cidre, du sel et 1 pincée de cannelle.
- Placez 30 min au frais avant de servir.

### Galette de quinoa

- Faites cuire 100 g de quinoa, laissez refroidir.
- Mélangez avec 1 oignon émincé fondu dans un filet d'huile d'olive, 50 g de courge butternut râpée, 1 c. à c. de curry, 1 c. à s. de ciboulette, 1 œuf, 4 c. à s. de flocons d'avoine, un peu de sel et de poivre.
- Laissez reposer 15 min environ, puis formez 4 galettes.
- Faites cuire 5 min par face à la poêle, dans 2 c. à s. d'huile d'olive, sur feu moyen.
- Servez avec un coulis de tomates à l'origan.



### Façon risotto

- Rincez et égouttez 250 g de quinoa.
- Dans un faitout, faites revenir 2 échalotes émincées avec 1 c. à s. d'huile d'olive.
- Ajoutez le quinoa et 1 c. à c. de curcuma, faites sauter 1 min, versez 1 louche de bouillon, remuez jusqu'à absorption, puis ajoutez une autre louche de bouillon, et ainsi de suite.
- À mi-cuisson, ajoutez 100 g de petits pois surgelés, poursuivez l'ajout du bouillon (1 litre au total).
- Ôtez du feu, incorporez 40 g de parmesan râpé, poivrez.



## Potimarrons farcis

● Coupez le chapeau et évidez 4 petits potimarrons. ● Faites cuire 100 g de quinoa rouge, mélangez avec 1 boîte de haricots blancs égouttés (env. 240 g), 1 petit oignon et 1 gousse d'ail émincés et revenus à la poêle, 50 g de pecorino, 1 boîte de tomates concassées (env. 400 g) et de l'origan. ● Farcissez les potimarrons, enduisez-les d'huile d'olive, enfournez 25 min à 180 °C.



## Taboulé aux châtaignes

● Faites cuire 150 g de quinoa bicolore, laissez refroidir. ● Mélangez avec 80 g de châtaignes cuites émiettées, 40 g de noixettes et 40 g d'amandes grossièrement hachées, 50 g de raisins secs (réhydratés dans de l'eau tiède), 2 c. à s. de ciboulette, 1 c. à c. rase d'épices tandoori, du sel et du poivre. ● Fouettez 3 c. à s. d'huile de colza avec 2 c. à s. de vinaigre de cidre et 1 c. à c. de moutarde. ● Mélangez avec le quinoa et placez 30 min au frais.



## Falafels de quinoa

● Faites cuire 70 g de quinoa, laissez refroidir. ● Mixez avec 2 gousses d'ail, 1 petit oignon préalablement émincé et revenu à la poêle, du sel, 1 c. à c. bombée de cumin, 1/2 bouquet de persil, 1/2 bouquet de coriandre, 40 g de farine de pois chiches et 1 c. à s. de fécule de maïs. ● Ajoutez progressivement 5 à 10 cl d'eau pour former des billes. ● Badigeonnez d'huile d'olive et enfournez 25 min à 200 °C. ● Servez avec une sauce yaourt à la menthe.



## Tuiles au quinoa

● Rincez 120 g de quinoa puis faites-le cuire avec 30 cl de lait et les graines de 1 gousse de vanille. ● Laissez refroidir, ajoutez 80 g de poudre d'amande, 2 c. à s. de farine, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de miel et 1 œuf. ● Formez des petits tas de pâte sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, étalez avec le dos d'une cuillère, parsemez d'amandes effilées et enfournez env. 12 min à 200 °C. ● Les tuiles sont cuites lorsque leur bord est doré.



## Couscous au poisson

● Dans une cocotte, faites revenir 1 oignon émincé et 2 gousses d'ail pressées dans 1 filet d'huile d'olive. ● Ajoutez 200 g de haricots verts surgelés coupés en 2, 200 g de quinoa rincé et égoutté, 1 poignée de petits pois, 2 carottes en rondelles, 1 c. à c. de cumin, 1 c. à c. de coriandre moulue, 1 pincée de cannelle, 60 cl de bouillon, couvrez et laissez cuire 12 min. ● Disposez 4 filets de cabillaud sur le quinoa, couvrez, laissez cuire à feu doux 12 min. ● Parsemez de persil haché et de sésame.

**La bonne cuisson**  
On plonge le quinoa dans 15 fois son volume d'eau, on cuit 10 min à partir de l'ébullition, et on laisse gonfler à couvert, 5 min.

## Du quinoa made in France

S'il pousse depuis des millénaires sur les terres arides de la cordillère des Andes, il est désormais cultivé en Europe. Depuis quelques années, la filière s'organise aux Pays-Bas et en France, notamment en Anjou, afin de répondre à la demande croissante. Contrairement à la variété andine, le quinoa européen est dénué de saponine. Cette substance astringente, présente autour des graines latino-américaines, s'élimine par rinçage des grains avant cuisson. Plante robuste et tout-terrain, le quinoa s'épanouit sans recours aux produits phytosanitaires. Sa distribution sur le marché national permet également au quinoa français de limiter son empreinte écologique.



**Notre experte**



**AGLAÉE JACOB**  
diététicienne-nutritionniste,  
auteur de  
« Je me mets au paléo », éd.  
Thierry Souccar

# Zoom sur le ghee

## C'est quoi ?

C'est un beurre clarifié, dont on a retiré l'eau et les traces de protéines (caséine) et de glucides (lactose). Il affiche donc une teneur en matières grasses proche de 100 %, comme les huiles, contre 82 % pour le beurre. En Inde, il rythme le quotidien : on s'en sert dans la cuisine (naans, riz, currys, pâtisseries...), mais également en beauté (peau, cheveux) et pour les offrandes. En médecine ayurvédique, il favorise la digestion et la guérison des brûlures légères. On le retrouve également au Moyen-Orient, car il se conserve longtemps à température ambiante.

## Comment l'utilise-t-on en cuisine ?

Son intérêt principal : il apporte les arômes du beurre mais, contrairement à ce dernier, il ne risque pas de brûler à la cuisson. D'ailleurs, c'est toujours du beurre clarifié qu'utilisent les professionnels. Il est parfait pour faire revenir une viande, poêler des légumes, réaliser une sauce au beurre, donner un peu de croustillant aux aliments. On y fait également revenir les épices pour exhausser leurs saveurs : c'est le secret d'un curry réussi. Son petit goût de noisette est apprécié aussi en pâtisserie : muffins, fondants et biscuits.

Ingrédient phare de la cuisine indienne, le ghee conquiert les amateurs de cuisine saine. Zoom sur ce beurre pas comme les autres, plus digeste et sans lactose.

## Quels sont ses atouts ?

« Ses acides gras se conservent bien et supportent les hautes températures, jusqu'à 250 °C, indique Aglaée Jacob, diététicienne-nutritionniste. C'est une bonne source de vitamine A, sous sa forme active (rétinol), importante pour la vision, la croissance et l'immunité. Il apporte aussi de la vitamine K2, impliquée dans la minéralisation des os et des dents. » Mais, comme le beurre, il est riche en acides gras saturés. Bien que ceux-ci aient été en partie réhabilités, on se limite à 10 à 20 g par jour, et on panache avec des graisses d'origine végétale.

## Peut-on le faire maison ?

« Oui, c'est facile, économique et en plus, cela permet de choisir un beurre de qualité provenant de vaches nourries à l'herbe, dont le lait est plus goûteux et contient plus d'oméga-3 ! », précise Aglaée Jacob. **La recette** Faire fondre un beurre (bio, de baratte) non salé, à feu doux dans une casserole à fond épais, sans remuer. Éliminer la mousse à la surface avec une écumoire, puis verser dans un bocal en verre stérilisé en oubliant le dépôt blanchâtre. D'une jolie couleur jaune doré, il se conserve 1 mois dans un bocal hermétique.

## La sélection Top Santé

### BIO

Préparé avec du beurre bio Pascal Beillevaire, célèbre crémier-fromager près de Nantes, ce ghee relève bien les plats aux accents indiens. **Beendhi**, 8,20 € les 145 g. **Magasins bio.**

### ARTISANAL

Un ghee avec des notes de caramel fabriqué de façon traditionnelle par la société Chin Mudra, spécialisée dans les accessoires de yoga. **Ayur-Ghee**, 9,80 € les 225 g. **www.chin-mudra.com.**

### FRENCH TOUCH

Fabriquée en Normandie et présentée dans une jolie boîte en métal, ce ghee s'exporte jusqu'au Moyen-Orient où on l'appelle « smen ». **La Vache de Paris**, 11,25 € les 400 g. **www.bienmanger.com.**







## Des amandes... Et vous gardez le rythme !

Besoin de recharger vos batteries ? Faites-le avec plaisir ! Une poignée d'amandes et vous vivez pleinement votre journée. Riches en magnésium, vitamine E, calcium et fibres, elles sont aussi une source naturelle de protéines. Pour être au top toute la journée, croquez une poignée d'amandes... Naturelles et savoureuses, elles sont toujours à vos côtés.

Découvrez tous les bienfaits des amandes sur [Almonds.fr](http://Almonds.fr)

 **california  
almonds**  
Almonds.fr



# FRACTIONNER LES REPAS C'EST BIEN?

Manger plus souvent mais en plus petites quantités peut-il avoir du bon ? Certaines candidates à la minceur votent pour le fractionnement alimentaire. Ce qu'on en pense...

Notre expert



**DAMIEN GALTIER**  
diététicien-  
nutritionniste



**A**ttention, on n'a pas parlé de passer à table six fois par jour, ni de s'offrir deux goûters sucrés en plus de nos repas. « *L'idée : répartir sa prise alimentaire en plusieurs fois, de façon maîtrisée, et en conservant la même densité énergétique quotidienne* », explique le diététicien Damien Galtier.

## Plus de repas, mais la même addition calorique

L'idéal est de prendre 5, 6, 7, parfois 8 repas, au fil de la journée (mais ni debout ni devant son ordi !). Par exemple, décomposer le petit déjeuner en deux parties, idem pour le déjeuner et le dîner : l'entrée et le plat d'un côté, le fruit et le laitage de l'autre. L'alimentation sera constituée de petits repas, avec la même addition calorique et la même répartition en termes de protéines, lipides et glucides. Avec des avantages dans de nombreux cas. ■

QUITTERIE PASQUESOONE

## Une bonne solution contre le grignotage anarchique

« *Le grignotage se caractérise par une prise alimentaire non contrôlée, en dehors des repas*, explique Damien Galtier. *Il n'est généralement pas lié à un besoin physiologique (sauf lorsque la prise alimentaire au repas précédent n'a pas été suffisante), mais à un stress, à de l'ennui ou encore à une façon de combler un vide.* » Il pousse à manger tout et n'importe quoi, de préférence des aliments gras, sucrés, salés : chips, bonbons et autres biscuits apportant des calories vides, ne participant pas à l'équilibre alimentaire global. Ces apports caloriques excédentaires peuvent entraîner un surpoids avec, à la clé, une obésité, des maladies cardiovasculaires ou des pathologies liées au surpoids. Si le grignotage est

à proscrire, le fractionnement des repas peut être bénéfique. « *Le fractionnement est différent du grignotage : il est programmé* », explique notre spécialiste. **En répartissant les apports alimentaires tout au long de la journée, mais autour de rendez-vous cadrés, il permet de mieux résister aux envies de manger n'importe quoi, n'importe quand.** Une pulsion de biscuits dans la matinée ? Si on a fractionné son petit déjeuner de façon à avoir un fruit ou un laitage à prendre vers 11 h, on oubliera facilement son envie de Granola. De la même façon, prendre une collation vers 17 h permettra d'attendre le dîner sans avoir envie d'attaquer les cacahuètes en rentrant à la maison.



*Chez Marie, —  
nos viandes  
sont françaises  
c'est pour ça qu'on en fait  
tout un plat*



Bœuf et porc  
100% origine  
France



Cuisiné  
en France  
depuis toujours

Recette  
sans additif  
ajouté



Au rayon frais



[www.marie.fr](http://www.marie.fr)

**Marie**

Cuisiner c'est Aimer



### Des repas plus petits qui permettent de mieux digérer

« Initialement, ce mode d'alimentation était indiqué pour les chirurgies d'ordre gastrique et digestive, explique notre spécialiste, mais également pour celles à visée amaigrissante (type bypass), afin de retrouver une réalimentation progressive. »

Aujourd'hui, le fractionnement des repas est conseillé à tous ceux qui ont besoin de faciliter leur digestion, tout en ayant tous les apports nécessaires à l'équilibre.

« Cela peut être le cas, par exemple, en présence de ballonnements, de difficultés à digérer ou de petit appétit, notamment chez les personnes âgées », précise notre expert. Il est aussi bénéfique pour

les femmes enceintes, chez qui l'estomac est de plus en plus compressé au fur et à mesure que le fœtus grandit. Et la liste des atouts du fractionné ne s'arrête pas là : cela serait également intéressant pour ceux et celles qui souffrent de problèmes de glycémie, notamment les diabétiques, en les aidant à garder un meilleur équilibre glycémique. Selon une étude britannique du Medical Research Council's Human Nutrition Research Unit de Cambridge, le fractionnement alimentaire aurait en outre des effets bénéfiques sur la pression artérielle et serait utile pour réduire le cholestérol.

*Les femmes enceintes, les personnes diabétiques peuvent elles aussi manger fractionné, en répartissant leurs prises alimentaires en plusieurs fois, mais de façon maîtrisée.*

### Une façon toute simple de garder la ligne

Autre bonne raison de manger fractionné : cela pourrait augmenter les dépenses énergétiques, la digestion nécessitant de l'énergie.

Idéal donc lorsque l'on souhaite mincir. « Se nourrir de façon segmentée est positif pour tous, même pour les enfants, ajoute Damien Galtier, à condition toutefois que cela soit adapté à son mode de vie et socialement faisable. » Car il est vrai qu'il n'est pas toujours évident de s'octroyer une pause à une certaine heure dans le cadre de son activité professionnelle.

« Une contre-indication concerne les gros grignoteurs, poursuit notre spécialiste, c'est-à-dire ceux

qui grignotent à plusieurs moments de la journée, tous les jours ou presque. En effet, contrairement à ce que l'on pourrait penser, fractionner les repas ne les aide pas forcément puisque leurs pulsions alimentaires ne sont pas liées à un besoin physiologique. » Dans ce cas, il est essentiel de mettre le doigt sur la cause de ces grignotages trop fréquents : il s'agit d'ennui ? Trouvez une activité qui vous plaise et trompe votre ennui ! C'est plutôt lié au stress ? Essayez la méditation, le yoga, le coloriage ou toute autre activité pour vous détendre et vous détourner de vos envies de grignotages intempestifs.



### Une journée type

#### PETIT DÉJEUNER



- 1 boisson chaude (thé, café...)
- 2 tartines légèrement beurrées



- 1 pomme ou 1 compote de pommes
- 1 morceau de fromage (30 g) ou 1 yaourt

#### DÉJEUNER



- Carottes râpées à la coriandre
- Saumon vapeur + riz complet + brocolis sautés



- 1 carré de chocolat à 70 %
- Quelques amandes et noisettes

#### DÎNER



- Velouté de courgettes
- Omelette + salade + pain complet



- 1 poire
- 1 yaourt ou 1 fromage blanc



# PARCE QU'ÊTRE LE RESTAURANT DES ENFANTS NOUS ENGAGE



## GARANTIR LA QUALITÉ

Dans le Happy Meal, il y a des sandwiches composés de steaks hachés 100% pur bœuf, comme tout steak haché.  
Il y a aussi du poisson pané préparé avec des filets de poisson 100% issus d'une pêche durable. Enfin, il y a des Chicken McNuggets fabriqués à partir de blancs de poulet Origine France, qui sont ensuite finement hachés, marqués et panés.

## DONNER ACCÈS AU BIO

Nous proposons aussi des produits bio avec un yaourt à boire et un jus de fruits bio.

## TRANSMETTRE LE PLAISIR DE LIRE

Toute l'année, les enfants ont le choix entre un jouet ou un livre\* dans le Happy Meal! Ainsi, ils peuvent découvrir de nouvelles fables revisitées par Alexandre Jardin.

## FAIRE AIMER LES FRUITS

Tous les jours, nous vous proposons des sachets de fruits rigolos, épluchés ou coupés en morceaux : pomme, ananas, ou kiwi. Venez découvrir le fruit du moment en restaurant.

## INITIER AU SPORT

Chaque année, la tournée sportive gratuite "McDo Kids Sport" parcourt la France, pour faire découvrir différentes disciplines olympiques aux enfants.

\*Voir le jouet ou le livre du moment en restaurant.

©Hachette Livres 2016 pour les illustrations.

©Hachette Livres et Alexandre Jardin 2016 pour les textes.



**SUPER  
ALIMENT**

# La Cannelle

## le bâton antifringales

**Nos experts**



**DR PIERRE  
NYS\***

diabétologue,  
nutritionniste



**DANIÈLE  
FESTY\*\***

pharmacien  
d'officine,  
experte en  
phyto-  
aromathérapie

Originare de Ceylan, la cannelle est l'une des épices les plus appréciées et les plus étudiées pour ses propriétés thérapeutiques. Elle a l'art de nous soigner en parfumant nos yaourts, salades ou tajines !

\*Auteur du « Programme sucre détox en 7 jours », éd. Leduc.s. \*\*Auteur de « Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles », éd. Leduc.s, [www.danielefesty.com](http://www.danielefesty.com).



La cannelle, considérée comme l'épice la plus ancienne, est un fragment d'écorce riche en huile essentielle, prélevé sur un arbre, le cannelier. En séchant, il s'enroule sur lui-même, donnant un « bâton », que l'on utilise tel quel ou réduit en poudre. Il existe plusieurs variétés de cannelle, mais nous en utilisons principalement deux.

### Une épice super-antioxydante!

Appelée casse ou fausse cannelle (*Cinnamomum cassia*), la plus courante est formée d'une seule écorce épaisse roulée, de couleur marron foncé. Importée de Chine, elle contient une forte quantité de coumarine, molécule toxique pour le foie si elle est absorbée en trop grande quantité (une cuillerée à café rase par jour, c'est déjà trop!). Elle constitue près de 90 % de la production mondiale. Dans le commerce, si rien n'est précisé sur le pot, il s'agit probablement de casse. La cannelle de Ceylan (*Cinnamomum verum*), la vraie cannelle, est plus chère et meilleure. Ocre, en bâtons de couches d'écorces fines et friables, quasi dépourvue de coumarine, elle se déniche dans les boutiques d'épices ou au rayon pâtisserie des grandes surfaces.

La cannelle, l'un des quatre aliments les plus riches en antioxydants du monde, est même le premier pour les proanthocyanidines, qui protègent nos cellules et préviennent l'oxydation du cholestérol. Elle en contient

### SOUS QUELLES FORMES ON LA TROUVE?

#### EN POUDRE

La forme la plus pratique à utiliser en pâtisserie. 1/4 de cuillerée à café suffit à parfumer une compote pour 4 personnes ou une tarte aux pommes.

On la mélange avec du sucre avant de l'ajouter à la préparation pour que la dilution soit homogène.

#### EN BÂTON

On peut le faire mijoter directement dans un plat de viande, un riz au lait, une confiture, une compote... Ou le râper sur une râpe à petits trous.

#### EN HUILE ESSENTIELLE

Puissamment antivirale, antibactérienne et stimulante, c'est l'arme anti-coup de froid, grippe ou rhume. Mais elle peut être irritante. On la dilue donc dans 1/2 c. de miel (ou sirop d'agave...) avant de l'incorporer dans un chocolat chaud ou un thé. On compte 1 goutte pour 400 g de préparation (boissons, desserts...).

vingt fois plus que les baies, pourtant championnes dans cette catégorie. Elle apaise les spasmes intestinaux et les dernières études lui attribuent des vertus antihypertensives.

### Une alliée pour gérer son diabète et ses envies de sucre

Comme c'est une écorce, la cannelle est très riche en fibres. Une cuillerée de 2 g de cannelle moulue en apporte 1,3 g! « Elle renferme aussi des flavonoïdes spéciaux, qui stimulent les récepteurs à insuline et aident ainsi à contrôler la glycémie (taux de sucre sanguin), détaille le Dr Pierre Nys, diabétologue et nutritionniste. Une propriété intéressante pour les prédiabétiques, les diabétiques ou les victimes de fringales et d'hypoglycémies. La cannelle aide à consommer moins de sucre, à perdre du poids et à mieux gérer son diabète. Elle aide aussi à réduire le cholestérol et à protéger le cœur. »

### On veille à sa qualité

Émoi chez les cannellophiles il y a quelque temps : certains gâteaux typiquement nordiques, comme les brioches à la cannelle, ont failli être interdits à la vente. La raison : elles contenaient trop de coumarine, dont le seuil de toxicité a été fixé à 0,1 mg/kg de poids corporel. En réalité, tout dépend de la cannelle utilisée : aucun risque si c'est de la cannelle de Ceylan.

ANNE DUFOUR

### IDÉES POUR TOUS LES JOURS

#### Dans des plats orientaux

Tajines, couscous, pastillas, farces à base de viande destinées à des aubergines, des courgettes ou des oignons.

#### Dans des desserts

Compotes, pâte à crêpes, poires ou cerises cuites au vin rouge, sablés, salades de fruits, riz au lit, toutes les recettes au chocolat, aux noisettes, aux pommes, à l'orange...

#### Dans des boissons chaudes

Infusions, thé, café, chocolat chaud, vin chaud...

#### Dans des viandes

Daube de bœuf, cailles aux raisins, escalopes de foie gras poêlées, rôti de porc à l'orange...

### Recettes express pour 4 pers.

#### Ma compote

Faites cuire 4 pommes pelées et coupées en cubes avec 1 c. à s. de miel et 1/2 c. à c. de cannelle.

#### Mon chal masala

Portez à ébullition 50 cl d'eau, les boutons de 2 clous de girofle, 2 baies de poivre, 1/4 de bâton de cannelle, 2 capsules de cardamome (le tout broyé au mortier), 1 c. à c. de gingembre râpé. Laissez frémir 5 min, ajoutez 3 c. à c. de thé noir, infusez 3 min hors du feu. Filtrez, ajoutez 10 cl de lait chaud et 4 c. à c. de sucre complet.





# 1 mousse au chocolat 5 versions santé

## La recette de base

Pour 4 personnes  
Préparation : 15 min - Cuisson : 3 min - Repos : 3 h

• 3 ŒUFS

• 100 G DE CHOCOLAT À PÂTISSER

Faites fondre le chocolat au bain-marie.

Ôtez du feu dès qu'il est fondu, laissez tiédir. Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.

Incorporez les jaunes au chocolat tiédi, puis montez les blancs en neige ferme avec un batteur électrique. Ajoutez-les délicatement au mélange à l'aide d'une spatule, en travaillant la préparation du bas vers le haut pour ne pas écraser les blancs.

Répartissez dans des ramequins et faites prendre au moins 3 h au réfrigérateur.



### Vegan

Remplacez les œufs par de l'aquafaba (jus de trempage des pois chiches en bocaux). Montez en neige 120 g de jus de pois chiches froid et incorporez 150 g de chocolat fondu.



### Plus antioxydant

Ajoutez 1/2 c. à c. de cannelle en poudre et 1/2 c. à c. de gingembre frais râpé dans le chocolat fondu, hors du feu, puis continuez la recette de base.



### Index glycémique super-bas

Faites fondre 100 g de chocolat à 99 % de cacao avec 50 g de crème de coco. Hors du feu, ajoutez 3 jaunes d'œufs, puis les 3 blancs battus en neige.



### Le bon menu

• SALADE DE CHOU CHINOIS • AIGUILLETES DE DINDE, BROCOLIS ET GERMES DE SOJA POÊLÉS • MOUSSE AU CHOCOLAT



### Sans œufs

Versez 200 g de tofu soyeux (magasins bio) dans un saladier. Ajoutez le chocolat fondu tiédi. Mélangez rapidement puis fouettez pour homogénéiser la préparation. Versez dans des ramequins et laissez reposer une nuit.



### Minceur

Supprimez les jaunes d'œufs. Une portion de mousse culmine alors à 148 calories seulement, soit à peine plus qu'un yaourt aux fruits au lait entier.





RIRA BIEN **kiri** RA LE DERNIER

## NOTRE FROMAGE EST ÉGOUTTÉ AVEC UN GRAND SÉRIEUX Y Z

On doit bien l'avouer, chez Bel, on manque totalement de fantaisie. Quand on fait du fromage, on le fait avec un immense sérieux.



Prenez Kiri® par exemple fabriqué dans les Pays de la Loire. On collecte d'abord son lait auprès de nos éleveurs partenaires situés dans l'Ouest de la France. On le fait cailler pour obtenir un fromage blanc. On l'égoutte soigneusement, on ajoute des minéraux, de la crème et les ingrédients nécessaires à son onctuosité. Enfin, on mélange le tout avec un soin très méticuleux et toujours sans colorants et sans conservateurs.

Et ce n'est qu'une fois notre fromage terminé que l'on commence à se détendre... à l'image des petits rigolos qui les mangent. Pour des informations sérieuses, rendez-vous sur [nos-bel-idees.fr](http://nos-bel-idees.fr)



LE FROMAGE C'EST SÉRIEUX, MAIS PAS QUE !



Du sourire à partager



ça fait du bien !

# Mes aliments anti-brûlures d'estomac

Ça brûle au creux de l'estomac ? Cette sensation très désagréable se manifeste souvent après un repas. Heureusement, certains aliments soulagent l'inflammation.

## Myrtilles

Leurs antioxydants aident à combattre les brûlures d'estomac, en neutralisant les radicaux libres et en diminuant l'inflammation de la paroi gastrique. Hors saison, on les choisit surgelées. Légèrement compotées, par exemple, avec une touche de cannelle en toute fin de cuisson, elles composent un dessert léger et gourmand.



## Curcuma

Grâce à la curcumine, son principe actif, il lutte contre l'inflammation qui accompagne les brûlures d'estomac. On l'associe au cours du même repas avec un peu de matière grasse pour favoriser son assimilation (huile d'olive, de coco, poisson gras...). En revanche, on évite les épices fortes : poivre en quantité, piment, harissa...



## Lentilles

Elles apportent du magnésium (35 mg pour 100 g de lentilles cuites), qui favorise la relaxation musculaire, y compris au niveau de l'estomac. On les accompagne d'un verre de jus de carotte bio, riche en vitamine B6 qui aide à fixer le magnésium. Autres duos magnésium-vitamine B6 : noix du Brésil et graines de tournesol (au petit déjeuner), sarrasin et germe de blé (sur des salades)...



## Persil

Il est particulièrement riche en calcium (200 mg pour 100 g) qui agit un peu comme un anti-acide. Le fameux taboulé libanais, à base de persil plat ciselé, est une excellente façon de faire le plein de calcium. On mise aussi sur les sardines en boîte, avec leurs arêtes (également riches en oméga-3 anti-inflammatoires), les noix, les amandes, les noisettes...



## Réglisse

Son principe actif, la glycyrrhizine, protège la muqueuse gastrique tout en exerçant un effet anti-inflammatoire. On incorpore de la réglisse en poudre dans les compotes, les mueslis du petit déjeuner... Naturellement sucrée, elle permet aussi de faire l'impasse sur le sucre : tout bénéfique, puisque les aliments sucrés favorisent les brûlures.



### BOISSON CALMANTE À LA GUIMAUVE

Grâce à sa haute teneur en mucilages, la guimauve protège la muqueuse digestive. On l'achète en poudre chez un herboriste, et on prépare une boisson en délayant 1 c. à c. de guimauve en poudre dans un verre d'eau froide ou chaude. À boire 3 ou 4 fois par jour, un quart d'heure avant les repas.



# LE SAVIEZ-VOUS ?

70% DE SES DÉFENSES IMMUNITAIRES  
SONT CONCENTRÉES DANS SON INTESTIN



 **BIFENSIS®**  
DUAL DEFENSE

La nouvelle formule unique **Purina ONE BIFENSIS®** enrichie en **lactobacillus\*** stimule la production naturelle d'anticorps de votre chat et renforce son système immunitaire. Purina ONE BIFENSIS® contient aussi des Omega-6 pour une peau saine et un pelage brillant. Renforcé de l'intérieur, votre chat rayonne à l'extérieur.

Purina ONE®. Des résultats visibles aujourd'hui et demain.

 **PURINA**

Leur Bien-être, Notre Passion.®





Tendance!

## LA FARINE DE COCO RICHE EN FIBRES ET SANS GLUTEN

**D**élicatement parfumée, la farine de coco est bien pourvue en protéines (19 % contre 10 % pour celle de blé) et sans gluten. Elle est obtenue à partir de chair de coco dégraissée par pressage pour en extraire l'huile et réduite en poudre. Particulièrement riche en fibres (45 g pour 100 g), elle affiche un faible index glycémique (35) et permet

donc d'abaisser celui des préparations auxquelles on l'incorpore. Non panifiable (elle ne lève pas seule), elle s'utilise à raison d'un quart pour trois quarts de farine classique. Elle donne de délicieux biscuits, gâteaux et crêpes, mais on peut aussi s'en servir en petites touches pour aromatiser un smoothie, un laitage, un milk-shake, un verre d'eau...



## DES LÉGUMES RELOOKÉS

En manque d'idées pour faire manger des légumes aux enfants, et faire le plein de vitamines ? On adopte les spaghettis de courge, patate douce, carotte... et on les cuisine au gré des recettes de ce livre coloré et malin : salade de betterave et orange sanguine, riz sauvage et butternut, filets de turbot et tagliatelles de panais, soupe japonaise au radis d'hiver... En tout, 30 recettes ludiques et originales !

« *Spaghettis de légumes* », Zoé Armbruster, éd. Les petites recettes Hachette, 7,99 €.

## 3 ustensiles malins

### Pour des jus vitaminés

Grâce à sa vis sans fin qui écrase les végétaux sans les chauffer, les jus gardent toutes leurs valeurs nutritives. Et sa cheminée bien large (8 cm) permet de faire passer presque tous les fruits et légumes, même les plus gros, sans avoir à les couper. 48 tours/min, gobelet à jus de 1,5 l et bac à pulpe de 1,5 l.

Extracteur de jus Kenwood, JMP800SI, 400 €. [www.kenwood.fr](http://www.kenwood.fr).



### Friteuse super-light

Actifry, c'est cette friteuse super-maligne qui permet de préparer 1 kg de frites avec seulement 1 cuillerée à soupe d'huile. Elle s'est relookée et a, en plus, un minuteur intégré et un couvercle transparent.

Actifry Facelift, Seb, 159,99 €. Magasins spécialisés.



### Des poêles à customiser

La marque Pyrex offre de personnaliser sa poêle antiadhésive en choisissant les couleurs des manches, bagues et corps de l'ustensile, ainsi que celle du bouton du couvercle. En quelques clics, on définit ses choix (rose flashy, violet, bleu, gris, noir, taupe...), et 10 jours plus tard, la poêle est livrée à domicile, le tout pour un petit prix !

Poêles Le Lab by Pyrex, 29 € la poêle de 24 cm, 33 € celle de 28 cm, 10 € le couvercle.



## Quelle différence entre eau minérale et eau de source ?

L'eau minérale naturelle est dotée de propriétés thérapeutiques particulières et provient d'une source dont l'exploitation a été autorisée par décision ministérielle. En revanche, la teneur en minéraux et en oligo-éléments de l'eau de source n'est pas toujours stable.



## Une gamme sans gluten futée



Maizena lance la première levure chimique sans gluten vendue en grandes surfaces ! La gamme se compose aussi de 4 préparations : une pour crêpes, gaufres et pancakes, une pour cake salé, un gâteau au chocolat et une pâte à tarte sablée. On aime particulièrement la préparation pour crêpes, bien moelleuse. **Gamme Maizena sans gluten. Grandes surfaces.**



## Le train Saveurs & Santé

Du 4 au 23 octobre, ce train parcourra la France au fil de 15 étapes. Au programme, une exposition itinérante, ludique et interactive autour des aliments et du bien manger. Dans chaque ville étape, de 10 h 30 à 19 heures, les visiteurs pourront assister à des conférences et à des ateliers, rencontrer des chercheurs et des artisans locaux, participer à des dégustations.



Plus d'infos et programme sur [www.ag2riamondiale.fr](http://www.ag2riamondiale.fr).

## LE RÉGIME PALÉO BON POUR LA LIGNE ET LA SANTÉ

Suivre 5 semaines un régime paléo suffirait à mincir et améliorer sa santé, révèle une étude suédoise. Des femmes ont été soumises à un régime sans limitation de calories, apportant 30 % des calories sous forme de protéines, 40 % sous forme de graisses (surtout mono-insaturées : huile d'olive, avocat...) et 30 % sous forme

de glucides. Bilan : elles ont absorbé 25 % de calories en moins que d'habitude, bien qu'elles n'aient pas été rationnées. Leurs paramètres métaboliques (cholestérol, tension...) se sont améliorés et la teneur en graisse de leur foie a diminué de 49 %. Plus de bons gras, moins de sucres et de produits industriels, la clé de la santé ?

Ça peut aussi vous arriver...

« Le sport, c'est la santé !

Mais la première fois que j'ai ressenti des démangeaisons et brûlures « là » où vous imaginez, j'ai cru que je pouvais raccrocher les baskets. En fait, j'ai eu ma première crise d'hémorroïdes...

Heureusement, un pharmacien m'a conseillé **Micro H Monodoses**, pratique puisqu'en doses jetables et **Micro H Lingettes**, imprégnées d'une solution anti hémorroïdaire, qui traite et apaise. Depuis, aucun parcours ne me fait peur ! »

NOUVEAU

TRAITEMENT ANTI-HÉMORROÏDAIRE

DISPONIBLE EN PHARMACIE

[microh.com](http://microh.com)

**MicroH**  
Monodoses

boîte de  
10 monodoses  
de 5ml



boîte de  
20 lingettes  
en sachets  
individuels

**MicroH**  
Lingettes

LABORATOIRES  
DIEPHARMEX SA

Dispositifs médicaux CE. Consulter la notice pour plus d'informations.





# Tous les bienfaits du poisson pour la santé !

**Le poisson possède des qualités nutritionnelles précieuses qui en font un invité de choix des menus de toute la famille. C'est ainsi qu'il est recommandé d'en consommer au moins deux fois par semaine. Explications.**

Le premier PNNS, Programme national nutrition santé a été lancé en 2001 avec un objectif clair : améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'alimentation. Pour cela, ce plan de santé publique a mis au point des repères de consommation afin de guider au mieux les foyers français dans leurs choix nutritionnels quotidiens. A la tête de ce programme à grande échelle, le Professeur Serge Hercberg qui en tant que président du PNNS revient sur les enjeux d'une telle initiative : « Donner des recommandations en termes d'aliments pour permettre à chacun de disposer de tous les nutriments nécessaires à un bon équilibre alimentaire. » L'idée est alors de « manger des aliments qui sont de forte densité nutritionnelle et qui ont la plus faible densité calorique.

## Manger du poisson : pourquoi ? Comment ?

C'est pour cela que le PNNS recommande, par exemple, de manger 5 fruits et légumes par jour, des produits céréaliers à chaque repas, du poisson deux fois par semaine... ».

Concernant le poisson, justement, on sait qu'il possède des qualités nutritionnelles précieuses qui en font un invité de choix des menus de toute la famille. Autant que la viande, par exemple, le poisson est notamment une excellente source de protéines. En la matière d'ailleurs, le Pr. Hercberg recommande à tous ceux qui souhaitent consommer des aliments d'origine végétale, de privilégier « plutôt le poisson, les volailles et les oeufs, en évitant

la consommation excessive de viande rouge et de charcuteries. » On sait aussi que le poisson qui compte des matières grasses, en quantité variable selon l'espèce, est source d'oméga 3. Selon l'Anses\* en charge de l'actualisation des recommandations du PNNS, « parmi les poissons gras, certains contiennent davantage d'oméga 3 à longue chaîne qui préviennent des maladies cardiovasculaires et sont nécessaires au développement et au fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux : ils sont donc particulièrement intéressants au plan nutritionnel. »

## Poisson : les recommandations

Les poissons apportent également des minéraux comme le phosphore, et des oligoéléments, comme l'iode, le zinc, le cuivre, le sélénium et le fluor, mais aussi des vitamines A, D, E et certaines du groupe B indispensables à la santé. Afin de s'assurer tous les bienfaits de la consommation de poissons et couvrir les besoins de la population, il est recommandé d'en consommer deux fois par semaine en associant un poisson à forte teneur en oméga 3 comme

le saumon, la sardine, le maquereau, le hareng, la truite fumée et un poisson maigre comme le colin, le cabillaud, le merlan, la sole, le thon en conserve... Le PNNS précise d'ailleurs que les produits de la mer en boîte ont l'avantage de présenter un faible prix et sont tout aussi intéressants d'un point de vue nutritionnel. En outre, il est aussi préconisé de varier les espèces et les provenances. Et nous avons de la chance : car la mer nous offre une grande variété de produits, et donc de plaisirs.

## Varié les plaisirs

Car le plaisir est indissociable d'un bon équilibre alimentaire comme le précise Serge Hercberg : « On sait aujourd'hui que plaisir et santé ne s'opposent pas. Manger des fruits et légumes n'est pas une punition comme manger des produits sucrés, n'est pas obligatoirement une récompense. Les cuisiniers nous le démontrent tous les jours : on peut donner beaucoup de plaisir avec des aliments qui sont bons pour la santé. »

\*Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail



Pr Hercberg, Professeur de nutrition à la faculté de médecine de Paris 13 / INSERM, coordinateur de l'étude NutriNet Santé.



## DEVENEZ UN ACTEUR DE LA RECHERCHE ET DE VOTRE SANTÉ EN PARTICIPANT A L'ÉTUDE-NUTRINET-SANTÉ

L'étude NutriNet-Santé (menée par des chercheurs de l'INSERM) vise à mieux comprendre les relations entre la nutrition (alimentation et activité physique) et la santé afin de lutter contre certaines maladies. En consacrant juste quelques minutes par mois pour répondre par Internet aux différents questionnaires simples et confidentiels sur l'alimentation, l'activité physique et la santé, chacun peut, à travers un geste citoyen, devenir un acteur de la recherche. Les chercheurs comptent donc sur votre soutien ! Inscrivez-vous sur le site de l'étude : [www.etude-nutrinet-sante.fr](http://www.etude-nutrinet-sante.fr) et participez au progrès de la recherche.

En savoir plus : [www.observatoire-sante.fr](http://www.observatoire-sante.fr)





COMMENT MANGER DU BON  
POISSON TOUTE L'ANNÉE ?

# Pensez aux conserves !



**Saviez-vous que les qualités nutritionnelles du poisson en boîte sont proches de celles d'un produit de la mer frais ou cuit au four ?**

Contrairement aux idées reçues, le poisson en conserve ne contient **aucun additif ni conservateur**. Un chauffage à haute température, à la pression appropriée et un emballage étanche permettent de préserver le contenu des boîtes. Il faut savoir aussi que les conserveries sont le plus souvent implantées sur le littoral, au plus près des sites de pêche afin de garantir la fraîcheur des produits : de la mer à la transformation, quelques mètres seulement. Le produit brut est donc respecté et ses **qualités nutritionnelles préservées**.

## LES CONSERVES DE POISSONS : UNE RICHESSE NUTRITIONNELLE !

Le poisson en conserve est une excellente **source d'oméga 3**. Il est également **riche en vitamine D** : par exemple, 100g de thon en conserve Petit Navire, et vous atteignez l'apport journalier conseillé chez un adulte ! N'oublions pas non plus la qualité des protéines apportées par le poisson en boîte : 100g de thon au naturel Petit Navire = 25g de **protéines pour très peu de lipides** !

## UN BON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE, LE GOÛT EN PLUS !

Si les conserves sont pratiques, disponibles toute l'année, et représentent un excellent moyen de consommer du poisson à minima deux fois par semaine comme le recommande le PNNS, elles sont aussi appréciées pour leurs qualités gustatives. En déclinant une quarantaine de saveurs, **les produits Petit Navire nous promettent chaque jour de varier les plaisirs** : sardines en filets grillés ou à l'huile d'olive extra vierge ; maquereau en filets, relevés au curry... Sans oublier les nouveautés à base de thon, comme par exemple le thon Le Mariné au basilic, ou au citron et thym, fabriqué à l'usine Petit Navire de Douarnenez en Bretagne. Derniers délices en date encore : Les Petites Sardines Parmentier, aussi délicates que savoureuses, à l'heure de l'apéro.

## POUR CUISINER AUSSI !

Et pour cuisiner aussi, le poisson en conserve est idéal puisqu'il permet de varier les recettes de salades, de quiches, de cakes, de pâtes... à moindre coût, tout en contribuant à votre bonne santé. A l'heure de l'apéro, du déjeuner ou du dîner, en famille ou entre amis, il existe mille et une façons de vous régaler avec des conserves. A vous de jouer !

## Idée recette !

Petit navire vous inspire des recettes équilibrées pour varier vos repas au quotidien

## Accras de thon pimentés

**Préparation** : 35min - **Cuisson** : 2min

**Ingrédients** : 500 g de Thon Entier au Naturel Petit Navire - 300 g de farine - 1 sachet de levure chimique - 4 oeufs - 3 oignons nouveaux - 1 échalote - 2 gousses d'ail - 1 piment antillais - 20 g de coriandre - 4 branches de persil plat - 3 branches de thym - 1/2 citron vert - Sel, poivre - Huile de friture

1. Dans un grand bol, mélangez la farine avec la levure
2. Battez les oeufs en omelette
3. Ajoutez-les au mélange farine-levure
4. Incorporez une pincée de sel et versez progressivement 15 cl d'eau, en mélangeant bien jusqu'à l'obtention d'une pâte molle
5. Réservez et laissez reposer 1 heure
6. Émiettez le thon
7. Écrasez les gousses d'ail
8. Hachez finement le persil, la coriandre, le thym, l'échalote et les oignons

9. Coupez le piment en deux et retirez toutes les graines, puis la hacher finement. Mélangez tous les ingrédients ensemble
10. Ajoutez le jus du demi citron vert, saler et poivrer
11. Ajoutez ensuite la pâte qui aura reposé
12. Déposez la pâte par petits paquets dans un bain d'huile bouillante à l'aide d'une cuillère (attention à ne pas vous brûler)
13. Laissez-les dorer pendant 1 à 2 minutes et égouttez-les sur un papier absorbant : c'est prêt !



Découvrez plus de recettes sur [www.petitnavire.fr](http://www.petitnavire.fr)





Notre expert



**ISALOU  
BEAUDET-REGEN**  
auteure et entrepreneuse

L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt », « À qui se lève le matin, la vie aide et prête main »...

Ce n'est pas nouveau : se lever de bonne heure, c'est bien ! Mais, selon une récente tendance venue des États-Unis, se lever « plus tôt que tôt » serait encore mieux... Lancé par Hal Elrod, conseiller en développement personnel et auteur de « Miracle Morning », ce mouvement est devenu un mode de vie qui s'est répandu dans de nombreux pays et a transformé des milliers de personnes en « morningophiles ». Le succès réside dans la promesse de tout mieux réussir dans sa vie, d'être plus efficace, plus riche, plus heureux...

« En laissant de côté la recherche de la performance, se lever plus tôt peut être un outil pour améliorer son bien-être », explique Isalou Beaudet-Regen, auteure et entrepreneuse. En (ré)apprenant à s'occuper de soi, on retrouve un nouvel élan, plus d'estime et de confiance en soi. ■

**SOASICK DELANOË**



# SE LEVER PLUS TÔT pour mieux profiter de sa vie

Se lever plus tôt que tôt, une tendance nouvelle ? Plutôt une manière saine et efficace de se faire du bien au quotidien, en se donnant plus de temps à soi afin de développer des « routines » personnelles et épanouissantes.





## Pourquoi se lever plus tôt ?

« Le but de cette démarche est de démarrer chaque journée en s'offrant un moment de plaisir à soi avant de la commencer avec les autres », indique notre expert. Un peu comme un « rendez-vous d'amour » quotidien avec soi-même pendant lequel on pourra réaliser tout ce qui nous ferait plaisir et qu'on ne fait pas parce qu'on n'a pas le temps, qu'on ne prend pas le temps, qu'on est

fatiguée, qu'on remet toujours au lendemain... Se remettre au sport, apprendre l'italien, écrire un blog, essayer le yoga, s'initier à la méditation, se perfectionner en dessin ou tout bêtement ne rien faire... Quelles que soient les activités choisies, le but est de les transformer en habitudes qu'on va suivre chaque matin. Pour notre expert, « la routine, c'est notre boîte automatique, ça roule tout seul » !



## Quel impact cela a-t-il sur le reste de la journée ?

Même si on pense « ne pas être du matin », on est plus frais et dispos physiquement et mentalement après une nuit de sommeil qu'après une journée de travail. Dans le cas où on décide d'inclure du sport dans sa routine matinale, on profitera de son effet tonifiant pour continuer sa journée alors que, pratiqué le soir, il risque de retarder l'endormissement. De même, si la méditation, la lecture ou l'écriture évacuent le stress et stimulent les neurones, mieux vaut profiter de ces bienfaits tout au long de la journée, plutôt que pendant le sommeil. De plus, « le matin est un moment de calme, qui nous appartient et qu'on maîtrise complètement », précise notre expert.

## Donc on dort moins ?



Non, le but n'est pas de dormir moins, mais de se réveiller plus tôt que d'habitude. Pour respecter son temps de sommeil, il faut donc se coucher plus tôt le soir. Si on avance son réveil de 30 minutes ou 1 heure, il est naturel de s'endormir 30 minutes ou 1 heure plus tôt le soir. Autre option pour ne pas manquer de sommeil : faire des siestes. En semaine, on peut faire des minisiestes de 5 à 10 minutes (ne pas dépasser 20 minutes) sur son lieu de travail, dans sa voiture... Notre expert

précise « qu'il n'est pas nécessaire de s'allonger et de s'endormir pour se reposer. La sieste consiste essentiellement en un repos du cerveau. Il suffit de fermer les yeux, de décontracter au maximum les muscles et de faire le vide dans son cerveau. » 5 à 10 minutes de sieste nous apportent 1 à 2 heures d'énergie supplémentaires. Et le week-end, place aux siestes un peu plus longues ou crapuleuses (de 30 minutes à 1 h 30), qui permettent d'avoir son compte de sommeil, sans oublier leurs autres bienfaits !

## 5 astuces pour réussir à (bien) se réveiller

Même lorsqu'on est très motivée, se réveiller plus tôt peut être plus difficile certains matins que d'autres. Surtout à l'approche de l'hiver... Pour mettre toutes les chances de son côté et se lever du bon pied, voici quelques conseils.

- 1. Placer son réveil à l'autre bout de la chambre**, le plus loin possible de son lit. Résultat : on est obligée de se lever et de mettre son corps en mouvement pour l'éteindre !
- 2. Se lever dès que le réveil sonne et s'interdire d'utiliser la touche « snooze »**, qui fait re-sonner l'engin quelques minutes plus tard. Penser qu'on « gagne » quelques minutes de sommeil supplémentaires est une fausse idée. Ces microréveils successifs fatiguent davantage.
- 3. Se fixer une heure de lever et s'y tenir.** Évidemment, cela sous-entend de se coucher à heure fixe également. C'est aussi valable pour le week-end, même si on peut s'autoriser une grasse matinée (mais sans dépasser deux heures de sommeil en plus).
- 4. S'offrir (ou se faire offrir pour Noël ou son anniversaire) un simulateur d'aube**, qui aide à se réveiller en douceur et surtout au bon moment de son cycle de sommeil.
- 5. Dès qu'on est debout, on file se brosser les dents et/ou s'asperger le visage d'eau froide (ou tiède).** Effet stimulant immédiat garanti ! Puis sans attendre, on boit un grand verre d'eau (avec un peu de jus de citron pour un effet détox) afin de réhydrater son corps et de l'aider à se réveiller.





### Que faire si on n'arrive pas à s'endormir plus tôt ?



Même si on a décidé de devenir une « morningophile », les premiers temps, on a quelquefois du mal à s'endormir plus tôt que d'ordinaire. Sans répertorier tous les conseils pour favoriser l'endormissement, il existe quelques astuces qui aident à tomber dans les bras de Morphée : dîner léger et pas trop tard, arrêter les écrans lumineux une heure au moins avant de se coucher, tamiser les lumières, diminuer la température de la chambre... En cas de problème d'endormissement, Isalou Beaudet-Regen suggère qu'« *entendre une voix qui nous parle, un peu comme la petite histoire qu'on nous racontait enfant, peut nous aider à nous endormir* » : on peut écouter un podcast sur Internet, un CD de relaxation ou de sophrologie...

### Est-il facile de tenir le cap sur la durée ?

Pour réussir à se lever plus tôt, il est important de savoir pour quelle(s) raison(s) on le fait ! Pour cela, on doit vraiment prendre le temps de définir ses objectifs de la façon la plus précise possible. « *Le cerveau déteste le brouillard, explique Isalou Beaudet-Regen. Et plus nos buts sont vagues, moins on a de chances de s'en rapprocher.* » Elle conseille donc d'élaborer ses objectifs en gardant à l'esprit qu'ils doivent être :

- ▮ **précis** : spécifiques, clairs, concrets;
- ▮ **mesurables** : on doit pouvoir les évaluer, savoir si on les a atteints;
- ▮ **accessibles** : ils doivent donc être réalistes et raisonnables;
- ▮ **définis dans le temps** : avec une durée, un délai, une fréquence;
- ▮ **planifiés** : on doit les programmer et les noter dans son agenda;
- ▮ **enthousiastes et positifs** : pour pouvoir rester motivée et les atteindre... avec le sourire !

### De quelle façon définir ses objectifs ?

Pour y arriver, notre expert conseille de définir un but général, puis de l'affiner en « *creusant* ». S'il s'agit de se sentir mieux dans son corps, on commence par noter les moyens d'y arriver : faire du sport, manger plus équilibré, se reposer... Puis on affine : faire du sport, OK, mais lequel ? Se reposer, d'accord, mais comment faire si on se lève plus tôt ? Comment réussir à mieux manger ? Puis on continue de creuser... En choisissant un sport qu'on aime

et qu'on sera sûre de pratiquer tous les jours. Pour le repos, pourquoi ne pas se tourner vers la méditation ou la relaxation qui permettent de retrouver beaucoup d'énergie en peu de temps ? Pour manger plus équilibré, on peut consacrer 10 ou 15 minutes de son heure matinale à la préparation d'un repas sain qu'on apporte sur son lieu de travail.



### Comment rester motivée ?

Grâce à la volonté. Et, bonne nouvelle, tout comme les muscles ou la mémoire, la volonté, ça se cultive ! Plus on la travaille, plus elle se développe. Pour notre expert, « *il est important de garder ce mécanisme en tête et de s'y raccrocher dans les moments où l'on manque d'entrain* ». Autre option : tenir un journal de bord dans lequel on note tous ses progrès. Cela paraît tout simple, mais visualiser son évolution et ses progrès sur papier les rend beaucoup plus concrets, et quelle meilleure source de motivation que de constater qu'on se rapproche de ses objectifs ? Enfin, des communautés de « morningophiles » existent sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram...), où l'on peut échanger conseils, astuces et témoignages. Un vrai coup de pouce pour rester motivée !



#### Le matin, un moment pour soi

Prix du Livre optimiste 2016, l'auteur donne les clés pour devenir une « morningophile » épanouie. Elle nous livre son parcours d'ex-couche-tard et propose des routines matinales pour plusieurs profils. « *La magie du matin* », Isalou Beaudet-Regen, éd. Leduc.s, 16 €.



#### Prendre sa vie en main...

Pionnier du mouvement des « lève-tôt », l'auteur américain propose une méthode en 30 jours pour transformer ses habitudes. Il décline des conseils et une méthode adaptable à chacun pour réussir à se réveiller avant l'aube et devenir acteur de sa vie. « *Miracle Morning* », Hal Elrod, éd. First, 16,95 €.



# L'HABITAT : UN RÔLE CLÉ DANS LA SANTÉ DES FRANÇAIS

Qu'entendons-nous par habitat sain et en quoi a-t-il une incidence sur notre santé ? Dans quelle mesure la maison influe-t-elle sur notre vitalité, notre capacité de travail et même notre système respiratoire ? Le Baromètre européen de l'Habitat Sain\* lancé par la société VELUX® approfondit ces questions à travers une étude scientifique sur la corrélation entre logement et santé.

**L'enseignement à retenir :** les critères qui amènent à se sentir bien chez soi se confondent avec ceux qui ont une incidence sur la santé.

**Changer nos habitudes** pour assainir notre cadre de vie peut influencer de façon bénéfique sur notre santé.

## L'ÉCLAIRAGE NATUREL

 **72 %**

des Français ont recours à l'éclairage artificiel pendant la journée en raison de l'insuffisance de lumière naturelle.

## L'AÉRATION

 **68 %**

des Français aèrent leur logement moins des deux fois par jour recommandées.

## LES CONDITIONS DE SOMMEIL

 **81 %**

des Français n'aèrent pas leur chambre avant d'aller se coucher.

## LA TEMPÉRATURE INTÉRIEURE

 **39 %**

des Français ont souffert du froid l'hiver dernier pour limiter leurs coûts de chauffage.

La société VELUX® s'engage au service d'un habitat durable en proposant des solutions qui s'efforcent de créer les conditions d'un logement plus sain, plus confortable et plus lumineux. Allier la notion de confort et de santé dans la rénovation énergétique de votre habitat est clé pour un cadre de vie sain.

\*L'enquête Baromètre de l'Habitat Sain est menée dans 14 pays européens dont la France par l'Université Humboldt de Berlin



Pour en savoir plus sur les caractéristiques d'un intérieur sain et les bonnes pratiques à adopter, découvrez l'intégralité du Baromètre de l'Habitat Sain 2016 sur :

**[www.velux.fr/a-propos](http://www.velux.fr/a-propos) ou flashez le code ci-dessous.**



**VELUX®**



# YOGA

## Faire le plein d'énergie

Flexions vers l'avant et l'arrière, torsions... Ces cinq exercices de yoga assouplissent, tonifient et aident à renforcer l'organisme. Pour entrer dans l'automne avec plus de vitalité. **SOASICK DELANOË**

### Notre expert



**THIBAUT  
TRAN VAN TUAT**  
enseignant  
d'anatomie pour  
le geste corporel  
et codirecteur  
de The Yoga  
Factory (Paris)

## 1 Le tailleur avec torsion détoxifie et dynamise

- **Assise en tailleur** sur les ischions (les petits os sous les fesses), essayer de baisser les genoux vers le sol.
- **Allonger le dos et le cou**, hissez la tête vers le ciel, épaules abaissées, et poser les mains sur les genoux.
- **Inspirer** en levant les bras de chaque côté, à hauteur des épaules (paumes des mains vers le sol).
- **À l'expiration**, pivoter le plus possible le buste (en sollicitant la taille) et la tête vers la gauche, en gardant le dos droit et les épaules alignées.

- **Inspirer** et poser la main gauche au sol (à côté ou derrière le dos) et la main droite sur le genou gauche. Bien redresser le dos et rentrer le ventre vers l'intérieur et le haut.
- **À l'expiration**, tourner délicatement la tête vers la gauche et essayer de regarder au-delà de l'épaule gauche.
- **Pour sortir de la posture**, lever les bras à hauteur des épaules sur l'inspiration et pivoter lentement pour revenir dans la position de départ sur une expiration.

### LA BONNE FRÉQUENCE

Maintenir la posture le temps de 3 à 6 respirations complètes de chaque côté.

### LES ATOUTS

Étire la colonne vertébrale et détend les muscles du dos. Renforce les muscles de la taille (abdominaux obliques) et améliore la mobilité du dos et des hanches. Augmente la capacité pulmonaire. Améliore la digestion et purifie le corps grâce à un automassage des organes internes.

### Le conseil de l'expert

GARDER LES ÉPAULES BIEN ALIGNÉES ET LÉGÈREMENT DIRIGÉES VERS L'ARRIÈRE ET LE BAS. POUR CELA, RAPPROCHER LES OMOPLATES ET OUVRIR LA POITRINE VERS L'AVANT SANS CAMBRER LE DOS.



## 2 Le chien tête en bas **décontracte le dos**

- **À quatre pattes**, les mains et les genoux dans l'axe des épaules et des hanches, le dos est allongé et les mains bien enfoncées dans le sol, les doigts sont légèrement écartés.
- **Inspirer** lentement et profondément et, à l'expiration, soulever les fesses le plus haut possible en gardant les jambes tendues et en poussant fort sur les talons.
- **La tête** est dans le prolongement de la colonne vertébrale, les mains fermement appuyées au sol.
- **Pour revenir**, poser lentement les genoux au sol, s'asseoir sur les talons, poser le front au sol et allonger les bras le long du corps, paumes tournées vers le ciel. Rester dans cette posture de l'enfant le temps de 3 à 5 respirations lentes et profondes, puis relever doucement le buste en déroulant la colonne une vertèbre après l'autre.

### **LA BONNE FRÉQUENCE**

Maintenir la posture sur 3 à 5 respirations complètes.

### **LES ATOUTS**

Étire la colonne vertébrale et améliore l'alignement du dos. Étire et renforce les bras et les jambes. Stimule la circulation sanguine et l'influx nerveux dans le haut du dos et les épaules.

### **Le conseil de l'expert**

EN CAS DE MANQUE DE SOUPLESSE, GARDER LES JAMBES FLÉCHIES, PRIVILÉGIER L'ALLONGEMENT DE LA COLONNE ET L'ENFONCEMENT DES TALONS DANS LE SOL.



## 3 Le croissant de lune **développe la force**

- **Depuis la posture précédente** (chien tête en bas), ramener le pied droit à côté de la main droite et poser le genou et le dessus du pied gauche au sol.
- **À l'inspiration**, lever les bras tendus vers le ciel en allongeant au maximum le cou et le dos et en ouvrant la poitrine.
- **La cuisse droite** est parallèle au sol, sans que le genou ne dépasse la cheville. Le pied droit est bien à plat et fermement ancré dans le sol.
- **Pour revenir**, poser les mains au sol à côté du pied droit, en les gardant dans l'axe des épaules. Relever le genou gauche, prendre appui sur les orteils du pied gauche et ramener la jambe droite en arrière pour être en position de planche.
- **Pousser les fesses vers le haut** pour revenir dans la posture du chien tête en bas avant de faire le même mouvement avec la jambe gauche.

### **LA BONNE FRÉQUENCE**

Tenir la posture pendant 3 à 5 respirations complètes de chaque côté.

### **LES ATOUTS**

Renforce les jambes, le dos et les bras. Améliore l'équilibre et l'agilité. Tonifie le cou, la poitrine, les épaules et l'abdomen. Favorise l'ouverture de la poitrine et la confiance en soi.

### **Le conseil de l'expert**

POUR ALLER PLUS LOIN, DIRIGER LES BRAS ET LE BUSTE VERS L'ARRIÈRE, SANS FORCER, ET LEVER LÉGÈREMENT LA TÊTE POUR REGARDER LE CIEL.





### 4 La pince debout chasse les tensions

- **Debout, dos droit**, pieds joints, jambes tendues, inspirer lentement et profondément en levant les bras au-dessus de la tête (garder les épaules abaissées).
- **À l'expiration**, descendre lentement le buste vers l'avant et essayer de toucher le sol avec les mains. Ne pas hésiter à fléchir les jambes si besoin.
- **Bien relâcher la tête**, les épaules, les bras et le dos.
- **Puis fléchir les genoux** et remonter lentement, en déroulant le dos une vertèbre après l'autre.

#### LA BONNE FRÉQUENCE

Maintenir la posture sur 3 à 5 respirations complètes.

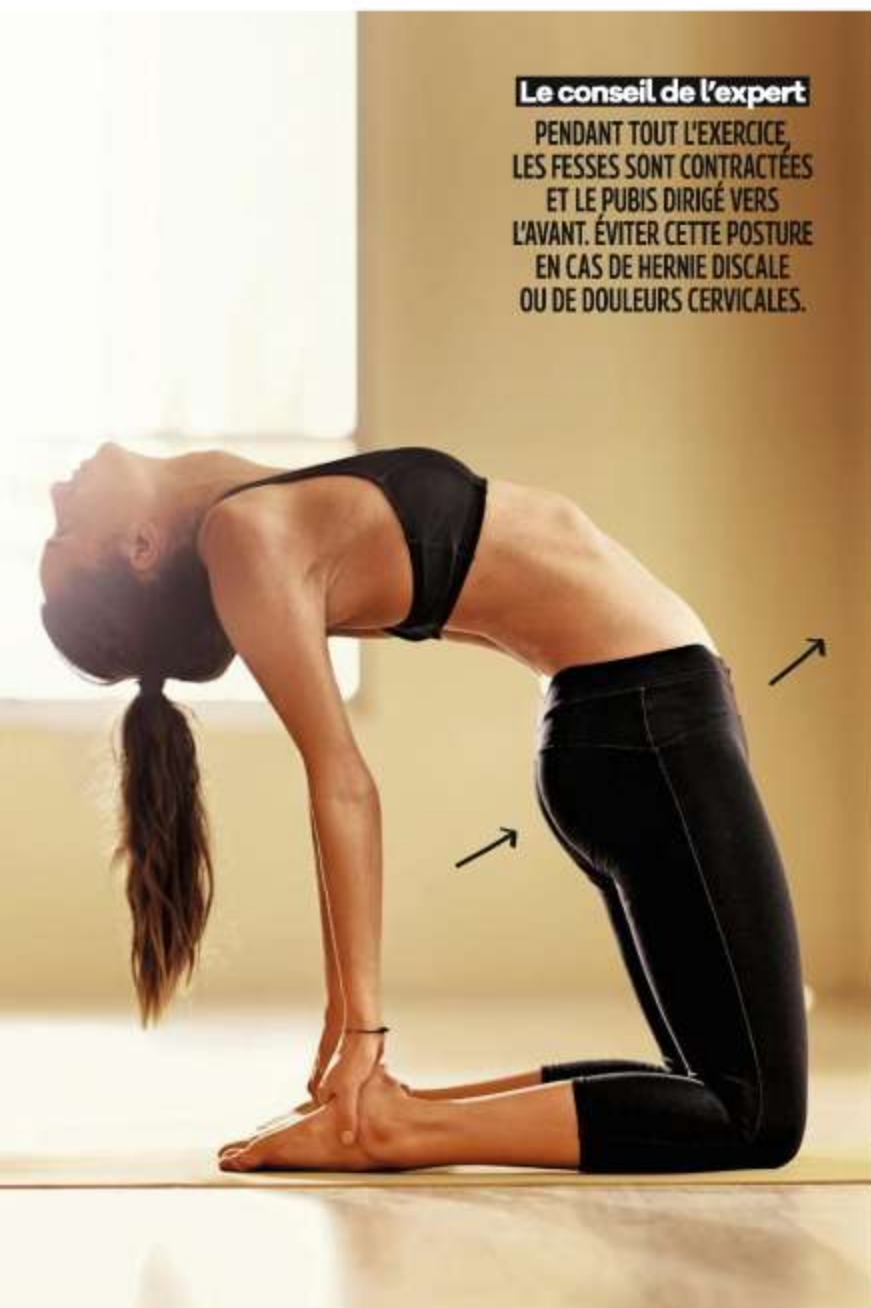
#### LES ATOUTS

Assouplit et étire le dos et l'arrière des jambes (ischio-jambiers). Libère les tensions du dos et aide à lâcher prise. Oxygène le cerveau.



#### Le conseil de l'expert

PENDANT TOUT L'EXERCICE, LES FESSES SONT CONTRACTÉES ET LE PUBIS DIRIGÉ VERS L'AVANT. ÉVITER CETTE POSTURE EN CAS DE HERNIE DISCALE OU DE DOULEURS CERVICALES.



### 5 Le chameau active la vigueur du corps tout entier

- **À genoux**, jambes écartées de la largeur du bassin, prendre appui sur les orteils retournés. Les cuisses et les mollets forment un angle à 90°.
- **Le dos est droit**, les épaules abaissées et légèrement en arrière. Le bassin est en rétroversion : pubis dirigé vers l'avant, fesses contractées très fort.
- **Poser les mains sur le bas du dos** en rapprochant les coudes l'un de l'autre, pousser le pubis vers l'avant, garder la tête dans le prolongement de la nuque.
- **Inspirer** en allongeant bien le dos et la nuque et, à l'expiration, diriger délicatement le buste vers l'arrière pour poser les mains sur les talons ou l'arrière des cuisses, regard vers le ciel.
- **Si les mains sont posées sur les talons** avec aise, relâcher délicatement la tête vers l'arrière.

- **Pour remonter**, poser les mains sur le bas du dos avant de relever le buste en inspirant.
- **Puis s'asseoir sur les talons**, poser le front au sol et allonger les bras le long du corps, les paumes tournées vers le ciel. Garder cette posture de l'enfant pendant 1 minute, le temps de récupérer.

#### LA BONNE FRÉQUENCE

Maintenir la posture pendant 3 à 5 respirations complètes.

#### LES ATOUTS

Assouplit et renforce la colonne vertébrale, redresse les épaules et le dos, soulage les lumbagos. Étire et renforce la zone abdominale. Détend le corps et l'esprit en libérant la cage thoracique et en stimulant la glande thyroïde et la digestion.



# ARKOROYAL<sup>®</sup>

Alliance précieuse de  
**Gelée royale** et de **Ginseng**\*

## L'énergie\* par nature !



[www.arkoroyal.fr](http://www.arkoroyal.fr)

Complément alimentaire - Disponible en pharmacie et parapharmacie



**ARKOROYAL S'ENGAGE POUR LA SAUVEGARDE DES ABEILLES**  
auprès des apiculteurs en soutenant les actions de notre partenaire

**Arkopharma, l'intelligence de la nature pour votre santé**





### Le conseil de l'expert

ÉVITER CETTE POSTURE EN CAS DE DOULEURS CERVICALES, D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE, DE COLONNE VERTÉBRALE FRAGILE ET DURANT LES RÈGLES.

## 6 La chandelle allège les jambes

- **Allongée sur le dos**, placer les mains de chaque côté de la taille et prendre une grande inspiration.
- **À l'expiration**, ramener les genoux vers la poitrine avant de soulever lentement les jambes en les tendant, puis le bassin et le buste pour être en position de chandelle.
- **Maintenir le dos** avec les mains en prenant appui sur les coudes. Essayer de conserver l'alignement en tendant bien les jambes, les pieds pointés vers le ciel et les fessiers contractés.
- **La posture doit être agréable** : ne pas hésiter à réduire la montée du buste, à faire l'exercice contre un mur pour décharger le poids du

corps, ou à placer une serviette pliée sous les épaules pour réduire l'appui sur les cervicales.

- **Pour revenir**, descendre doucement les genoux vers la poitrine et dérouler lentement le dos au sol, vertèbre par vertèbre, en contrôlant le mouvement.

### LA BONNE FRÉQUENCE

Maintenir la posture pendant 3 à 6 respirations complètes.

### LES ATOUTS

Favorise le retour veineux et aide à affiner les jambes. Régule les systèmes nerveux et circulatoire ainsi que l'appareil digestif. Améliore le fonctionnement de la glande thyroïde. Agit contre la fatigue.

## 7 Le tailleur recentre l'attention

- **Assise en tailleur** sur les ischions (petits os sous les fesses), essayer de baisser les genoux vers le sol.
- **Allonger le dos** et le cou puis hissez la tête vers le ciel en gardant les épaules abaissées.
- **Joindre les mains** en prière au niveau de la poitrine, baisser légèrement le menton et fermer les yeux.
- **Détendre tous les muscles du visage** sans oublier le front (entre les yeux) et la mâchoire.
- **Inspirer et expirer** lentement et profondément, uniquement par le nez, en essayant de visualiser l'air qui entre et sort des narines.

### LA BONNE FRÉQUENCE

Maintenir la posture le temps de 10 respirations complètes.

### LES ATOUTS

Aide à prendre conscience de sa respiration et à la maîtriser, recentre l'attention. Apaise le corps et l'esprit en éliminant les tensions nerveuses. Allonge la colonne vertébrale, ouvre les hanches et étire les genoux et les chevilles.



### Le conseil de l'expert

POUR PLUS DE CONFORT ET AFIN DE BIEN ALLONGER LA COLONNE VERTÉBRALE, POSER UN COUSSIN (OU UNE SERVETTE PLIÉE) SOUS LES FESSES.





EverNew  
GARANTI À VIE\*



DURE  
**4X** PLUS  
LONGTEMPS\*\*  
✓ Couleur ✓ Forme ✓ Douceur

feel your freedom.

HCS Savema 668 500 622 B Malponte



\*Voir modalités sur [www.sloggi.com/fr](http://www.sloggi.com/fr) \*\*qu'un sous-vêtement classique, testé par UL AG, CH -9323 Steinach, Suisse Octobre 2014 - [www.sloggi.com/tested](http://www.sloggi.com/tested)

[www.sloggi.com/fr](http://www.sloggi.com/fr)





## LES BONNS GESTES...

Après le sport, l'organisme a besoin de se reposer et de restaurer ses stocks hydriques et énergétiques. Pour être optimale, la récupération doit se faire dans l'heure qui suit l'effort.

# pour récupérer après un effort

**J**amais d'arrêt brutal après une séance de sport ! Le corps a besoin d'un retour au calme progressif pour maintenir le tonus artériel et assurer un meilleur retour veineux, sinon gare au malaise. Pour bien faire, il faut ralentir le rythme de l'exercice pendant 5 à 7 minutes en marchant, pédalant ou trotinant lentement. Enfin, ne pas oublier de respirer profondément en allongeant ses expirations au fur et à mesure. ■



### Bien s'alimenter

**Juste après l'entraînement**, en cas de petite faim, manger un fruit frais, une poignée de fruits secs ou un yaourt agrémenté d'un peu de muesli et de miel.

• **Au repas suivant**, prévoir une portion suffisante de protéines, qui vont aider l'organisme à réparer les fibres musculaires, et de sucres lents pour reconstituer les réserves énergétiques.

**Exemple de repas** : une portion de 120 g de viande ou 150 g de poisson accompagnée de 250 g de sucres lents (riz, pâtes...), avec un yaourt et un fruit en dessert.



### Se réhydrater

Après un effort, l'organisme a besoin de récupérer l'eau perdue via la sudation.

• **Dès l'arrêt de l'exercice**, boire beaucoup d'eau (plate ou gazeuse), même en l'absence de soif. Et durant les 2 ou 3 heures qui suivent, boire 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 15-20 minutes.

• **En cas de pratique intensive** ou après avoir fait plus d'une heure de sport, opter pour une boisson « spécial sportif » contenant du sodium et des glucides.



### S'étirer

Le but de l'étirement n'est pas de s'assouplir mais de relâcher les muscles tendus et de diminuer les tensions nerveuses causées par l'exercice. Pour cela, étirer en douceur les zones qui ont été sollicitées environ 30 secondes chacune en respirant lentement et profondément. L'idée est de sentir une tension modérée mais jamais de douleur. Une séance d'étirements plus profonds peut aussi être réalisée les jours suivants.



### Terminer sa douche à l'eau froide

Une fois le corps revenu à sa température normale, se doucher à l'eau chaude, puis tiède. Et terminer par un jet d'eau froide en partant de la cheville et en remontant jusqu'aux hanches, pendant 1 minute pour chaque jambe afin de relancer la circulation.

• **Après la douche**, appliquer une huile à l'arnica en massages sur les jambes, toujours de bas en haut, en partant de la cheville et en remontant jusqu'aux fesses.

### L'AUTOMASSAGE, ÇA SOULAGE !

Les automassages favorisent le relâchement musculaire, la diminution des tensions et contractures. Ils limitent la formation d'adhérences au niveau des muscles et des fascias (fines membranes qui enveloppent les muscles). Masser améliore la circulation sanguine et la qualité des tissus musculaires. Faciles à intégrer à sa routine de récupération, les massages prennent peu de temps et soulagent.

#### LA BONNE MÉTHODE

Debout, faire rouler une balle de tennis sous chaque pied en insistant sur les points douloureux pendant 1 minute. Puis, avec la balle, se masser en profondeur les tibias, les cuisses, les muscles fessiers, le dos... Ne pas hésiter à s'aider du sol ou d'un mur pour les zones peu accessibles.

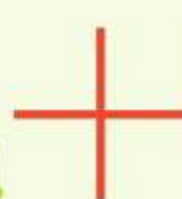


# Offre découverte tous nos packs à 25€

«Pour votre bien-être  
nous avons un secret 100% naturel»

"C'est la nature qui a raison"  
*M. Messugué*

**LIVRAISON  
OFFERTE 0€**  
pour toute commande



avec 3  
huiles  
essentielle

L'indispensable de la  
trousse familiale

LE BAUME **MESSEGUÉ**  
**EN CADEAU**  
dès le 2<sup>ème</sup> pack acheté

## Tonus & Vitalité



### Duo Tonus & Vitalité :

Apportez à votre organisme une formidable vitalité avec cette association à base de Ginseng (performances physiques, intellectuelles et la vitalité), de Vitamine C (réduit la fatigue) et de Gelée royale.

**TONUS**  
20 ampoules de 10ml  
**+ GINSENG**  
60 gélules

**Le pack**  
**25€**  
~~37,40€~~  
Réf.A00804

## Détente & Sommeil



### Duo Sérénité :

Maintenez votre sérénité à travers les plantes et adoptez vite cette association. De la Mélisse pour apaiser et de la mélatonine pour réduire le temps d'endormissement.

**CYCLES DU  
SOMMEIL**  
30 comprimés

**+ DÉTENTE &  
SOMMEIL BIO**  
20 ampoules de 10ml

**Le pack**  
**25€**  
~~37,40€~~  
Réf.A00805

## Articulations & Mobilité



### Trio Mobilité :

Cassis, Harpagophytum, Curcuma... autant d'actifs naturels qui vont contribuer à apporter à votre corps ce dont il a besoin pour rester souple.

**ARTICULA'PATCH**  
10 patches  
**+ CONFORT  
ARTICULAIRE BIO**  
20 ampoules de 10ml  
**+ CURCUMA PIPERINE**  
80 gélules

**Le pack**  
**25€**  
~~36,99€~~  
Réf.A00806

## Jeunesse du corps et de l'esprit



### Trio Jeunesse :

Pour aider à maintenir et stimuler la mémoire (Ginkgo biloba, Zinc) et pour l'équilibre nerveux (Magnésium Vitamine B6).

**COMPLEXES MÉMOIRE &  
CONCENTRATION (LOT DE 2)**  
2 X 100ml

**+ ZINC**  
60 comprimés  
**+ MAGNÉSIUM MARIN  
VITAMINE B6**  
60 comprimés

**Le pack**  
**25€**  
~~36,20€~~  
Réf.A00802

**PAR COURRIER**

Laboratoires Messugué  
BP 80015  
32501 Fleurance Cedex

**PAR TÉLÉPHONE**

**05 62 64 09 09**

paiement par CB uniquement  
Coût d'un appel local

**PAR INTERNET**

**www.messegué.com**

paiement sécurisé

**Précisez votre  
code avantage  
PS16T02**

| Désignation produit                                                                   | Réf.   | Qté | Prix | Total           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|------|-----------------|
| <b>Duo Tonus &amp; Vitalité</b>                                                       | A00804 |     | 25€  | €               |
| <b>Duo Sérénité</b>                                                                   | A00805 |     | 25€  | €               |
| <b>Trio Mobilité</b>                                                                  | A00806 |     | 25€  | €               |
| <b>Trio Jeunesse</b>                                                                  | A00802 |     | 25€  | €               |
| Total de ma commande                                                                  |        |     |      | €               |
| <b>Livraison COLISSIMO GRATUITE</b>                                                   |        |     |      |                 |
| <input type="checkbox"/> Je commande, ma livraison est                                |        |     |      | <b>GRATUITE</b> |
| <input type="checkbox"/> J'ai commandé au moins 2 packs, je reçois mon baume Messugué |        |     |      | <b>OFFERT</b>   |
| Total à régler                                                                        |        |     |      | €               |

☐ M. ☐ Mme ☐ Mlle

Votre code avantage **PS16T02**

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

App. \_\_\_\_\_ Étage \_\_\_\_\_ Bât., imm., rés. \_\_\_\_\_

N° \_\_\_\_\_ Rue \_\_\_\_\_

Lieu dit, BP \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

**Les Laboratoires MESSEGUÉ pensent à vous et vous font des offres Privilegées !**

Date de naissance \_\_\_\_\_ Tél. \_\_\_\_\_

Port. \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

☐ Oui, j'accepte de recevoir des SMS

☐ Oui, j'accepte de recevoir la newsletter des partenaires des Laboratoires Messugué

Je règle par : ☐ Chèque bancaire ou postal (à l'ordre des Laboratoires Messugué)

☐ Carte bancaire N° \_\_\_\_\_

Expire le \_\_\_\_\_

N° de cryptogramme \_\_\_\_\_

Les 3 derniers chiffres au dos de votre carte. \_\_\_\_\_

Date et signature obligatoires \_\_\_\_\_





**Avec Carole Serrat**

Coach de vie, sophrologue à la maternité des Lilas et à la clinique de la Muette (Paris), sur [caroleserrat.com](http://caroleserrat.com) et [#caroleserrat.com](https://twitter.com/caroleserrat).



Retrouvez Carole Serrat chaque semaine dans l'émission « Autour du bien-être », sur MCS Bien-être. La 1<sup>re</sup> chaîne qui prend soin de vous est accessible sur Canalsat (73) et Numericable (70).

Une bonne respiration augmente l'oxygénation du cerveau et développe la conscience corporelle. En maîtrisant son souffle, on parvient à canaliser le flux des pensées qui nous envahissent. Apaisée, on trouve alors plus facilement le sommeil.

# Mieux respirer pour bien dormir

## La respiration abdominale détend en profondeur

La tradition chinoise indique que l'on a deux cerveaux : le cérébral et l'abdominal. Il est d'ailleurs aisé de constater que quand on est stressée, on a comme un nœud à l'estomac, et que c'est dans le ventre que se concentrent les besoins les plus élémentaires et les émotions. Cette respiration est celle du nouveau-né, que nous retrouvons spontanément dans le sommeil.

### Comment procéder

- **En position allongée** ou, en journée, en position assise. Inspirer par le nez, en gonflant le ventre comme un ballon et en ouvrant le thorax. Puis expirer longuement par la bouche en rentrant bien l'abdomen.
- **En position debout.** Inspirer par la bouche et prolonger l'expiration en mettant les deux mains sous les côtes et en se penchant en avant.
- **Le bon rythme :** effectuer au moins 5 respirations de suite. Plus longue est l'expiration, meilleure sera la détente. Il est important de bien vider l'air des poumons pour mieux les remplir afin de réguler le système nerveux et de détendre les abdominaux. À faire dès que l'on se sent envahie par une émotion perturbante jusqu'à ce que le calme revienne en soi.



## 2 Alternée, elle apaise en cas de réveil nocturne

À 4 heures du matin, les idées noires nous assaillent ? Cette respiration nasale alternée va nous apaiser.

### Comment procéder

- **S'allonger** sur le dos, puis boucher la narine droite à l'aide du pouce de la main droite.
- **Expirer** par la narine gauche, marquer un temps d'arrêt du souffle à vide, inspirer lentement par la même narine et marquer un temps d'arrêt du souffle à plein.
- **Le bon rythme** : expirer pendant 4 secondes, puis arrêter le souffle 1 seconde. Inspirer durant 4 secondes, bloquer pendant 1 seconde, puis expirer, etc.
- **Répéter** l'exercice pendant 10 à 20 respirations.
- **Changer** de narine et recommencer.

## 3 La respiration "de la lune" aide à trouver le sommeil

Selon la tradition indienne du pranayama (contrôle du souffle), par la narine gauche est aspiré le courant magnétique, en liaison avec le plexus solaire. On l'appelle « courant solaire ». Par la narine droite est aspiré le courant électrique, ou « courant lunaire ».

### Comment procéder

- **S'installer** au bord du lit, le dos et la tête bien droits, les mâchoires desserrées et la langue détendue. Inspirer profondément par les narines, puis boucher la narine droite avec le pouce droit. Inspirer par la narine gauche.
- **Retenir** ensuite son souffle en bouchant les 2 narines avec le pouce, l'annulaire et le majeur de la main droite.
- **Déboucher** la narine droite et expirer. Retenir son souffle en bouchant la narine droite avec le pouce de la main droite. Inspirer ensuite par la narine gauche. Continuer la série et terminer par la narine droite.
- **Le bon rythme** : inspirer pendant 8 à 10 secondes ; retenir son souffle 8 à 10 secondes ; expirer pendant 8 à 12 secondes ; retenir son souffle pendant 3 secondes.

## INFOS

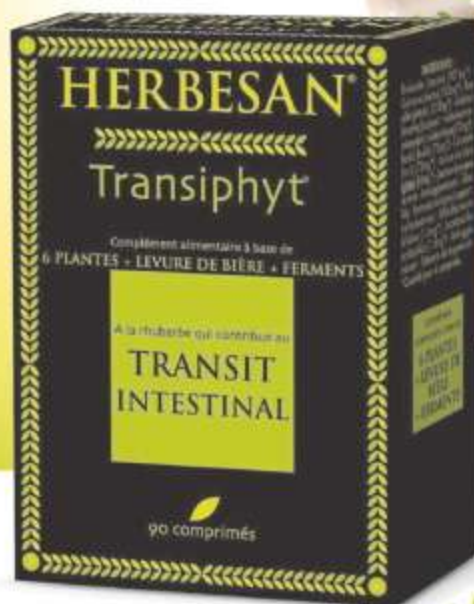
### Une méthode originale anti-insomnies

Ce livre-CD alliant sophrologie et musicothérapie analyse les causes de l'insomnie : environnement, stress au travail... Il propose des conseils simples à mettre en place au quotidien (automassage, rituel du coucher...), ainsi qu'une séance de sophro musicale.

« *Ma méthode de sophrologie pour bien dormir* », Carole Serrat et Laurent Stopnicki, éd. Leduc.s, 18 €.



# Transit paresseux\* ?



## Les plantes peuvent vous aider !

Quand le **Transit** se met au ralenti, ce sont autant de petits tracas qui viennent perturber notre quotidien.

**Herbesan Transiphyt** est un complexe de plantes, de ferments et de levure de bière issu du savoir-faire de la phyto.

Transiphyt contient notamment de la **rhubarbe** reconnue pour aider à un **transit intestinal normal** et de la **rose pâle** qui contribue à maintenir un **bon péristaltisme intestinal**.

Selon le besoin, 1 à 4 comprimés par jour.

**Transiphyt** est disponible en pharmacie et parapharmacie.

Demandez un **échantillon gratuit** à votre pharmacien en présentant ce coupon.



**ACL 342888 36296 01**  
Dans les officines participantes à l'opération et dans la limite des stocks disponibles.

# HERBESAN®



\*La rhubarbe contribue au transit intestinal.

Laboratoires Super Diet - En pharmacie et parapharmacie.  
Complément alimentaire à base de 6 plantes, de levure de bière et de ferments. Boîte de 90 comprimés.

Service consommateur  
au 03 27 44 87 09

POUR VOTRE SANTÉ,  
MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.  
[WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



# Je prends soin de... MES ÉPAULES

Rien ne sert de les avoir belles si lever le bras ou dégrafer son soutien-gorge est difficile ou douloureux. Fragiles et très sollicitées, ces articulations doivent être préservées pour rester en bonne santé.

## ✓ J'entretiens leur mobilité

On les bouge un peu tous les matins, pour les réveiller.

**Au saut du lit**, on les fait rouler d'avant en arrière, puis d'arrière en avant, en prenant son temps, 5 fois. Puis on dessine 5 grands cercles avec les bras tendus, dans un sens puis dans l'autre.

**À tout moment de la journée**, dos droit, on hausse les épaules le plus haut possible, pendant 3 secondes, en inspirant avant de les laisser retomber de tout leur poids sur une expiration.

**Plusieurs fois par jour**, on les étire. Debout, dos droit, on enroule ses bras autour du torse pour saisir ses épaules. Puis on tire ses épaules vers l'arrière pendant 20 à 30 secondes.

3

C'EST LE NOMBRE D'OS QUI COMPOSENT L'ÉPAULE : LA CLAVICULE, LA SCAPULA (OU OMOPLATE) ET L'HUMÉRUS.

4

C'EST LE NOMBRE DE MUSCLES QUI COMPOSENT LA COIFFE DES ROTATEURS, ET ÉVITENT QUE L'ÉPAULE NE SE DÉBOÎTE.

55

C'EST L'ÂGE MOYEN AUQUEL DES DOULEURS CHRONIQUES À L'ÉPAULE APPARAÎSENT\*.



## ✓ Je les ménage

En adoptant les bons gestes au quotidien afin de minimiser les risques de bobos.

**Devant un ordinateur**, on respecte un angle d'environ 90° avec ses bras lorsqu'on utilise le clavier, qui ne doit pas être trop loin afin d'éviter d'avancer les bras et de « tirer » sur les épaules. La souris (ergonomique) doit être dans l'axe du clavier.

**Pour attraper ou déplacer des objets lourds** en hauteur, on monte sur une chaise.

**Lorsqu'on fait le ménage**, du bricolage ou du jardinage, on essaie d'alterner bras droit et bras gauche dès lors qu'on exécute des gestes répétitifs, et on fait des pauses régulières pour se reposer et s'étirer.

**Dans toutes les situations**, on maintient ses épaules (tirées vers l'arrière) loin des oreilles.

## ✓ Je les renforce

En les musclant avec des exercices simples comme les pompes, les relevés de bras avec de petits haltères, etc.

**Réalisé avec un élastique**, cet exercice renforce la coiffe des rotateurs, une zone de l'épaule sujette aux tendinites :

on attache une bande élastique sur une poignée de porte fermée et on en saisit l'extrémité avec la main droite (le bras est fléchi à 90°). Le coude le long du corps, on tire sur l'élastique en expirant et en ouvrant le bras vers l'extérieur. On inspire et on revient en position de départ, puis on tire l'élastique en expirant et en ramenant le bras vers soi. 20 à 30 fois. Ensuite, on recommence avec l'autre bras.

## ✓ Je les soulage

**En cas de fatigue passagère** ou après avoir sollicité ses épaules (courses, travaux, tâches ménagères...), on se penche légèrement en avant et on laisse ses bras basculer naturellement d'avant en arrière, de gauche à droite, et en mouvements circulaires.

**On calme l'inflammation** avec une poche de glace ou un sachet de petits poids surgelés, pendant au moins 15 minutes, 3 fois par jour. Après, on peut appliquer un gel anti-inflammatoire que l'on étale sans masser.

**En cas de douleur chronique** ou si on a du mal à exécuter certains mouvements, on file chez le médecin. ■

SOASICK DELANOË



DU  
5 AU 23  
OCTOBRE  
2016

# LE TRAIN SAVEURS & SANTÉ

«  
DÉCOUVRONS  
comment bien manger  
pour mieux vivre



ENTRÉE LIBRE & GRATUITE DE 10H30 À 18H30

- Mercredi 05/10 : PARIS LYON
- Jeudi 06/10 : ANNECY
- Vendredi 07/10 : LYON PERRACHE
- Samedi 08/10 : DIJON
- Dimanche 09/10 : MARSEILLE ST.CH
- Lundi 10/10 : MONTPELLIER
- Mardi 11/10 : TOULOUSE MATABIAU
- Mercredi 12/10 : PAU
- Jeudi 13/10 : LA ROCHELLE
- Vendredi 14/10 : TOURS
- Samedi 15/10 : NANTES
- Dimanche 16/10 : PARIS EST
- Lundi 17/10 : Fermeture
- Mardi 18/10 : Fermeture
- Mercredi 19/10 : CAEN
- Jeudi 20/10 : PARIS NORD
- Vendredi 21/10 : REIMS
- Samedi 22/10 : STRASBOURG
- Dimanche 23/10 : LILLE FLANDRES





L'OBJET  
DU MOIS

## Le tapis de yoga

Dès qu'on commence à pratiquer le yoga régulièrement, un tapis de qualité est indispensable. Nos conseils pour le choisir.

## Les 6 points à surveiller

## 1. L'épaisseur

Trop fin, il peut rendre le contact avec le sol douloureux. S'il est trop épais, on peut manquer de stabilité pour les postures debout ou en équilibre.  
**L'épaisseur idéale :** entre 4 et 6 mm, sachant qu'on peut toujours utiliser une serviette pliée pour prendre appui sur les zones fragiles comme les genoux.

## 2. L'adhérence

Rien de plus désagréable qu'un tapis qui glisse pendant la pratique ! Il doit donc être antidérapant, en parfaite adhérence avec le sol.

## 3. Le poids

Si on ne l'utilise que chez soi, peu importe le poids... Mais si on prévoit de l'emporter en week-end, en vacances ou au cours collectif, mieux vaut qu'il ne soit pas trop lourd : moins de 1,5 kg.

## 4. La taille

Il doit être assez long et large pour pouvoir pratiquer à son aise. Idéalement, on doit pouvoir s'allonger dessus sans que rien ne dépasse !  
**La taille standard est de 173 x 60 cm environ.** Mais on trouve de nombreux tapis de plus de 180 cm.

## 5. La matière

On va y poser nos mains, nos pieds, notre tête, nos joues... Il est donc primordial qu'il ne soit pas toxique.  
**Évitez les tapis en PVC** (polyvinyl chloride) qui renferment des phtalates (perturbateurs endocriniens) et sont nocifs pour l'environnement (non recyclables).  
**On privilégie les matières naturelles** (caoutchouc) ou **synthétiques, comme le TPE** (élastomère thermoplastique) ou **l'EVA** (éthylène vinyl acétate), dépourvus de matières toxiques.

## Notre préféré

## LE PLUS PRATIQUE

Léger, il est facile à emporter partout grâce sa sangle de transport. Une ligne sur toute la longueur et plusieurs lignes horizontales permettent de vérifier qu'on est bien aligné. Fabriqué sans PVC, il est composé de mousse 100 % EVA. Existe en 3 coloris. Poids : 765 g. Taille 185 x 61 cm, épaisseur 5 mm.  
**Tapis yoga mat club, Domyos, 29,99 €, [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com).**

## 6. L'entretien

Le tapis se doit d'être **imperméable, lavable et robuste**. Neuf, il peut parfois dégager des odeurs assez fortes, désagréables. Dans ce cas, on le déroule, et on aère la pièce dans laquelle il se trouve les premiers jours.

## ... et aussi

## LE PLUS STABLE

Imperméable, hyperadhérent même sur sol humide, on peut y pratiquer toutes les postures sans glisser. Réversible, il est souple tout en étant très résistant. Composition 100 % TPE (élastomère thermoplastique), sans PVC, ni chlorures. Recyclable et photodégradable. Poids : 1,1 kg. Taille 183 x 61 cm, épaisseur 6 mm.  
**Tapis de yoga, Glow, Lolë, 39 €, [www.lolwomen.com](http://www.lolwomen.com).**

## LE PLUS LÉGER

Épais mais léger, ce tapis antidérapant est très confortable. Hypoallergique et antibactérien, il est facile d'entretien. Composition 100 % TPE écologique (élastomère thermoplastique écologique) non toxique et biodégradable. Poids : 750 g. Taille 181 x 61 cm, épaisseur 6 mm.  
**Tapis de yoga, Natures & découvertes, 29,95 €, [www.naturesetdecouvertes.com](http://www.naturesetdecouvertes.com).**





# NINA

SAISON 2

**TOUS LES MERCREDIS À 20H55**

Elle va prendre soin de vous



#Nina francetvpluzz





## Tendance! STOP À L'AQUAPHOBIE... AVEC RÉCRÉA

Comme 1 Français sur 5, vous ne vous sentez pas à l'aise dans l'eau? Essayez la méthode Domin'o! Proposée dans les centres aquatiques Récréa, elle s'articule en trois modules comprenant des séances d'une heure encadrées par des maîtres-nageurs sélectionnés pour leurs capacités pédagogiques. Dans une eau chauffée à 32 °C, on apprivoise sa peur de l'eau, on apprend à s'y déplacer en sécurité, à flotter, à mettre la tête sous l'eau, à expirer par le

nez, à s'asseoir au fond du bassin... avant de réussir à nager. Les séances n'étant pas limitées dans le temps, chaque participant évolue et progresse à son rythme. Alors, n'ayez plus peur de vous jeter à l'eau!

### Ca se passe où?

Dans les 55 centres Récréa répartis sur toute la France, sur abonnement de 125 € par trimestre comprenant le programme Domin'o et l'accès illimité aux espaces aquatiques et bien-être. Plus d'infos sur [www.recrea.fr](http://www.recrea.fr).



## Friction tonique pour sportifs

Fabriquée dans une miellerie des Pyrénées, cette lotion à la propolis noire et aux huiles essentielles stimule avant l'effort et soulage les raideurs musculaires après. Son effet rafraîchissant apaise aussi les jambes lourdes. Testée dermatologiquement et 100 % bio, elle pénètre sans laisser de film gras sur la peau. Adepte d'une apiculture soucieuse de la protection des abeilles, la marque ne produit que 1000 flacons par mois.

Friction tonique à la propolis, Ballot-Flurin, 16,50 € les 100 ml. Magasins bio et sur [www.ballot-flurin.com](http://www.ballot-flurin.com).

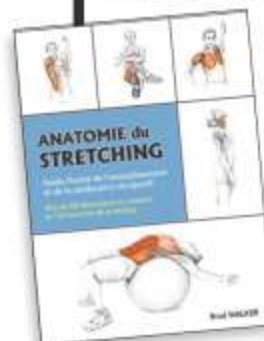
## 3 livres pour se sentir au top!

### Le stretching, facile

Dans cet ouvrage grand format sont illustrés plus d'une centaine d'étirements sous forme de fiches pratiques : technique de

l'exercice selon le sport pratiqué, muscles concernés, douleurs soulagées... Avec des indications sur les différentes façons de s'étirer pour ne pas se faire mal pendant les mouvements.

« Anatomie du stretching », Brad Walker, éd. Budo, 19,50 €.

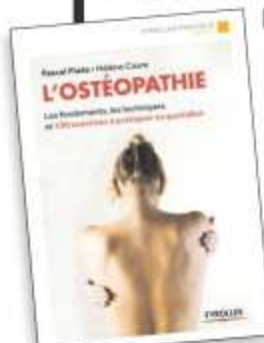


### L'ostéopathie, antidouleur

L'auteur, ostéopathe, explique les principes de cette technique manuelle et nous livre 100 manœuvres faciles à faire soi-même pour

prévenir ou soulager les douleurs articulaires. Accompagnés de croquis, les exercices sont classés par zones corporelles. Le tout est complété par un programme d'un mois, à raison d'un exercice par jour.

« L'ostéopathie », Pascal Pilate avec Héléne Caure, éd. Eyrolles, 10 €.

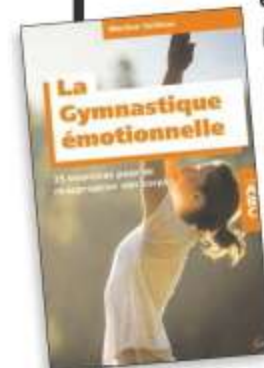


### La gym, en pleine conscience

Décrits étape par étape et illustrés par des photos, 35 exercices de gymnastique

émotionnelle sont expliqués par l'auteur. Objectif? Redécouvrir chaque partie de son corps et prendre conscience des tensions afin de les soulager et de s'en débarrasser au cours de sa pratique quotidienne.

« La gymnastique émotionnelle », Martine Veilleux, éd. Grancher, 15 €.



## Pourquoi prendre des baskets de running une pointure au-dessus?

Parce que le pied a tendance à gonfler durant l'effort et qu'il glisse vers l'avant à chaque foulée. Pour ne pas se retrouver à l'étroit et éviter ampoules et ongles noirs, il faut laisser 1 cm entre les orteils et le bout de la basket, soit l'équivalent d'une taille au-dessus.





## Le + Top Santé Spray Puressentiel Assainissant

Le mois prochain, ne manquez pas Top Santé format pocket avec son cadeau exclusif pour respirer un air plus pur ! Top Santé vous offre un spray Puressentiel Assainissant aux 41 huiles essentielles (50 ml). Il vous aidera naturellement à limiter les sources d'allergies et d'épidémies, et à chasser acariens et germes de l'air intérieur.

## Chaussure tout chemin

À la ville comme à la campagne ou en montagne, cette chaussure confortable permet de marcher de longues heures et par tous les temps. Grâce à son matelassage souple, pied et tendon d'Achille sont bien maintenus. Sa semelle extérieure antidérapante rend la marche plus souple et stable, même sur terrain rocailleux ou mouillé. Au niveau du talon, elle est dotée d'un système breveté d'absorption des chocs, qui réduit les impacts et soulage les articulations tout en protégeant la colonne vertébrale. Le cuir est traité pour résister à l'humidité et laisse respirer le pied. Quant à sa semelle intérieure, elle est amovible. Existe en six coloris.



**Fina-Tex, Allrounder, 130 €.**  
[www.mephisto.com](http://www.mephisto.com)  
ou [www.allrounder.com](http://www.allrounder.com).

## BESOIN D'UN COUP DE FOUET ?

À l'automne, on peut se sentir raplapla au réveil ou pendant la journée. Voir manquer de motivation pour faire du sport ou sortir dîner après le travail... C'est le moment de faire une petite cure de vitamines. Composé d'ingrédients naturels, ce complément alimentaire sans sucre contient de l'acérola (riche en vitamine C), de l'arginine, des extraits de guarana et de cola (sources de caféine naturelle), avec 9 vitamines et 6 minéraux.

Il contribue à lutter contre la fatigue et à améliorer les performances physiques et intellectuelles. Tout ce qu'il faut pour retrouver la pêche ! **VitascorboBoost, lab. Cooper, 10 € les 20 comprimés. Pharmacies et parapharmacies.**



# Une nouvelle idée Repas



**Un repas complet, pratique, équilibré, digeste et gourmand, là tout de suite ? OUI, c'est possible !**

Profitez aujourd'hui du bien-être Kriss-Laure avec juste une petite cuillère. Satiété et légèreté assurées, le repas Idée Délice Chocolat de Kriss-Laure vous permet de déjeuner ou de dîner où vous voulez.

Découvrez aussi nos gammes **minceur** **bien-être** **énergie** les produits d'excellence de la santé nutritionnelle.

prix maximum  
**4,25€**  
seulement



Rendez-vous sur  
[www.kriss-laure.com](http://www.kriss-laure.com)

**0 800 34 36 38**

Service & appel  
gratuits



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS,  
TROP SUCRÉ, TROP SALÉ.  
[WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



# Tout ce que vous devez savoir sur l'acné



**En France, 6 millions de personnes souffrent d'acné<sup>1</sup>. Pouvant se présenter sous forme légère ou sévère, cette dermatose chronique est très fréquente. Pour autant, 38%<sup>1</sup> des patients concernés ne consultent pas alors même que la maladie est génératrice de nombreux complexes pour tous ceux qui en souffrent.**

“

**L'apparition de poussées disgracieuses nécessite donc d'aller voir un dermatologue**

Selon l'ANSM<sup>2</sup>, l'acné est une dermatose chronique qui évolue par poussées et touche en premier lieu les adolescents avec une prévalence en France supérieure à 70%<sup>2</sup>. Le Professeur Laurent Misery, Chef du Service de Dermatologie au CHU de Brest revient sur les origines de la maladie : « L'acné est due à l'obstruction des pores de la peau par des bouchons de kératine, la rétention et l'hypersécrétion de sébum, plus une inflammation. L'hypersécrétion de sébum étant augmentée par les hormones sexuelles, c'est donc à l'adolescence que la maladie se manifeste. » Pourtant, reste qu'une personne sur quatre concernée par l'acné est adulte : pour 23% des femmes de 25 ans et plus, la maladie ne s'est déclenchée qu'après l'âge de 18 ans<sup>1</sup>. L'ANSM précise ainsi que chez le sujet adulte, l'acné concerne « en particulier les femmes avec une prévalence d'acné conduisant à une demande de soins d'au moins 20%<sup>2</sup>. »

## LE STRESS PEUT-IL DÉCLENCHER L'ACNÉ ?

Beaucoup de questions se posent aussi sur le stress et ses effets sur la

peau : est-il un facteur favorisant de l'acné ? Sur ce sujet, le Professeur Laurent Misery explique que « si l'hypersécrétion de sébum est aussi augmentée par les hormones de stress, cet état ne déclenche pas l'acné mais peut l'aggraver et favoriser l'apparition de poussées. » Et de mettre en garde aussi sur les bienfaits prétendus du soleil : « Il peut calmer l'inflammation, épaissir la peau et donc cacher l'acné, mais attention au rebond à la rentrée, surtout si celle-ci est stressante ! »

## TRAITER LA PEAU ACNÉIQUE

L'acné se présente selon différents stades de gravité : de très légère à très sévère. Sur les 6 millions de patients acnéiques en France, 200 000 souffrent ainsi d'une acné dite sévère<sup>1</sup>. Or, sous cette forme, l'ANSM précise que « le retentissement psychosocial de l'acné est généralement important, responsable d'une altération de la qualité de vie<sup>2</sup>. » Pour autant, nombreux sont les sujets à ne pas consulter. Mais alors que 95% des adultes concernés par l'acné évoquent « un problème », le Professeur Misery parle lui « d'une vraie maladie, avec

de multiples possibilités de traitement. » L'apparition de poussées disgracieuses nécessite donc d'aller voir un dermatologue : « C'est une affaire de spécialiste », précise le médecin. De son côté, l'ANSM indique que si la stratégie de prise en charge dépend du type d'acné et de son intensité, reste que « dans tous les cas, des soins d'hygiène adaptés sont recommandés<sup>2</sup>. » Concernant, ces « gestes » du quotidien, le Professeur Misery conseille : « D'éviter tout ce qui graisse la peau comme les corps gras mais aussi les produits irritants, et tout ce qui obstrue les pores comme le maquillage. »

En France, 38% des patients acnéiques<sup>1</sup> ne sont pas suivis alors même que certains d'entre eux, outre des problèmes de peau, présentent des symptômes dépressifs<sup>3</sup>. Des solutions existent : il est donc temps d'agir !

<sup>1</sup> - Sondage CSA Santé - 2012 / 2 - ANSM : Agence Nationale de Sécurité du Médicament - Recommandations de bonne pratique - Traitement de l'acné par voie locale et générale - 2007 / 3 - ANSM - Questions/Réponses - Mai 2009



# Agir durablement sur les problématiques des peaux à tendance acnéique !

Depuis toujours, l'hyperséborrhée est pointée du doigt comme étant la cause de l'acné. Il faut savoir pourtant que si l'excès de sébum est une condition nécessaire à ce problème de peau, il ne peut pas expliquer à lui seul l'apparition des lésions acnéiques. Une peau grasse n'est pas forcément sujette aux boutons et points noirs ! Explications.

## LA DYSSÉBORRHÉE, POINT DE DÉPART DES PROBLÉMATIQUES DES PEAUX À TENDANCE ACNÉIQUE

La communauté médicale a identifié un déséquilibre de la composition du sébum, la dysséborrhée, comme étant la source des problématiques des peaux à tendance acnéique. En effet, quand le sébum est sécrété en excès, il est modifié, altéré, oxydé et offre ainsi un terrain propice à la prolifération bactérienne. Il devient alors comédogène et acnéigène. Une dysfonction qui joue un rôle majeur dans la colonisation par la bactérie *P.Acnès* et devient dès lors LE point de départ entraînant une cascade de réactions : des pores obstrués, des points noirs ou encore des rougeurs ou des boutons.

## AGIR AUSSI SUR LA DYSSÉBORRHÉE : LA DIFFÉRENCE BIODERMA

En agissant sur la dysséborrhée, Bioderma apporte une solution innovante et complète et imagine Sébium Global Cover. Le produit rééquilibre la composition du sébum et ses actifs en éliminent l'excès. Le tout dans une formule teintée qui couvre les imperfections instantanément et pour toute la journée. Au cœur du soin, la technologie SeboRestore. Spécifiquement dédiée aux peaux à tendance acnéique, elle s'appuie sur une association brevetée exclusive (Fluidactiv™ + Bakuchiol) et permet au sébum de retrouver ses fonctions protectrices naturelles tout en empêchant la formation de nouvelles imperfections.

## UNE COMPOSITION INÉDITE POUR ALLER ENCORE PLUS LOIN

L'autre atout de la solution est qu'elle agit également sur les boutons et points noirs déjà installés et en atténue les marques : quand l'acide salicylique et les esters d'AHA lissent le grain de peau et désobstruent les pores, l'inoxolone apaise et réduit les rougeurs. Le gluconate de zinc permet de son côté de purifier l'épiderme et de réguler les brillances. La glycérine hydrate la peau pour garantir un confort cutané. Grâce à des pigments longue tenue, des poudres matifiantes et du gluconate de zinc, Sébium Global Cover offre des propriétés maquillage singulières pour un soin : haute couvrance sans effet masque, tenue et matité 12h !

## GARANTIR L'OBSERVANCE

Les dermatologues le savent : la sensorialité d'un soin et sa facilité d'utilisation sont synonyme d'observance, et donc de soin réussi. Avec sa nouvelle formule Bioderma propose les deux. L'émulsion teintée eau dans huile et la poudre texturisée garantissent un toucher soyeux, et le compact vert intégré dans le bouchon neutralise localement les rougeurs dès la première application sans créer d'épaisseur. Résultat : le soin fusionne avec la peau sans créer d'occlusion. Petit bonus : un miroir caché dans le capot pour des retouches à tout moment de la journée !



## SÉBIUM GLOBAL COVER : LE NOUVEAU GESTE DES PEAUX À TENDANCE ACNÉIQUE !

Avec Sébium Global Cover, Bioderma propose un soin en phase avec les envies des patientes en apportant un nouveau geste hybride et pratique :

- Il agit durablement sur les boutons et les points noirs
- Il camoufle et donne un effet belle peau immédiat
- Il s'utilise facilement et s'inscrit dans la routine quotidienne

Avec Sébium Global Cover, Bioderma vous garantit une bonne tolérance, un soin non comédogène et testé dermatologiquement.



Retrouvez également SEBIUM GLOBAL, le soin intense purifiant des peaux à tendance acnéique. Produit non teinté.

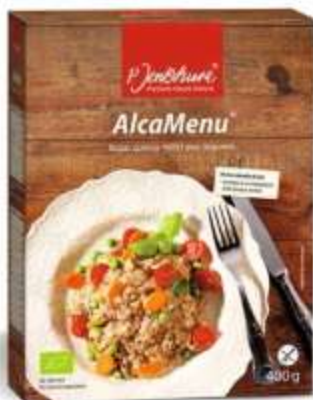


## JENTSCHURA

## Alcalinisant et haut en couleur

Après l'AlcaMatin®, l'AlcaVie® et l'AlcaPlantes®, découvrez le savoureux AlcaMenu®, bio, vegan, sans gluten, sans lactose et alcalinisant. À base de quinoa, millet, riz, pommes de terre, tomates, carottes, oignons, poireaux, petits pois, plantes aromatiques et épices, il contribue à un métabolisme acido-basique normal. Grâce aux céréales sélectionnées, les protéines y jouent le premier rôle, en compagnie des fibres et des sucres lents. Idéal pour la création de recettes originales et équilibrées, AlcaMenu® est simple et rapide à préparer.

**P. Jentschura®, AlcaMenu®, en format 400g ou 800g, en magasin biologique et de diététique, distribué en exclusivité par Pur Aliment S.A.R.L., 9 Place Kléber, 67000 Strasbourg, renseignements sur [www.puraliment.com](http://www.puraliment.com) et au 03 88 09 80 98**



## PHYTO

## Une nouvelle jeunesse pour les cheveux

Avec le temps, les femmes constatent que leur chevelure change et trahit leur âge : les cheveux sont plus fins, plus difficiles à coiffer, ils ont moins d'éclat et de vie. Phyto a formulé un rituel spécifique, comprenant un Shampoing Repulpant qui apporte souplesse, volume et légèreté, un Masque Fluide Repulpant qui recharge la fibre en matière sans l'alourdir, un Sérum Repulpant qui fortifie et stimule le cheveu. Instantanément, le cheveu est gainé, chaque jour il devient plus fort. La chevelure révèle une nouvelle beauté qui se voit !



**Phyto, Phytodensia, Shampoing Repulpant, 200ml, 15,90€, Masque Fluide Repulpant, 175ml, 42,90€, Sérum Repulpant, 30ml, 15,90€, en pharmacie, parapharmacie, grands magasins et [phyto.fr](http://phyto.fr)**

## GENEVRIER

## Un anti-âge à l'acide hyaluronique

Soin anti-âge illuminateur de teint, le Sérum Lift Eclat des Laboratoires Genevrier renferme des actifs encapsulés dans une perle blanc nacré : il associe de l'acide hyaluronique, pour un effet anti-âge repulpant et hydratant, et de l'extrait de lys blanc, pour illuminer le teint et prévenir la formation des taches. Grâce à sa technologie brevetée d'encapsulation, les actifs sont ainsi préservés et libérés lors de l'utilisation du soin. La gamme comprend également un contour des yeux et des lèvres, Sublim'eyes & lips.

**Laboratoire Genevrier, ialugen® Advance Sérum Lift Eclat, 40ml, 55€, en pharmacie et sur [www.ialugen.com](http://www.ialugen.com)**



## KIJIMEA

## L'apaisement des irritations du côlon

Le syndrome du côlon irritable se traduit par des troubles intestinaux chroniques, tels que constipation, diarrhée, ballonnements ou crampes abdominales. Des années de travaux de recherche ont permis à des scientifiques de découvrir qu'une souche bifido-bactérienne unique au monde, contenue dans Kijimea Côlon Irritable, se fixe directement sur la paroi intestinale, comme une sorte de pansement. Le résultat : l'intestin n'est plus irrité.

**Kijimea, Côlon irritable, 28 gélules, traitement pour 2 semaines, code ACL 3401060038892, existe également en formats 14 et 84 gélules, en pharmacie**



## GARANCIA

## Adieu Peau de Croco !

Faites 3 vœux... Exaucés ! Avec « Formule Ensorcelante Anti-Peau de Croco® », enfin une vraie crème corps 3 en 1 qui ne fait pas qu'hydrater pendant 24h. En plus, ses actifs raffermissent la peau et l'aident à se débarrasser des cellules mortes. Sa texture seconde peau aux 9 extraits botaniques (Beurre de Karité BIO, Miel, Citron BIO, Huile de Lin, Rose BIO, Cires végétales) ne colle pas, laisse la peau douce et sent terriblement bon. Protégée par deux brevets et présentée dans un nouveau Flacon Pompe 400 ml.



**Laboratoire Garancia, Formule Ensorcelante Anti-Peau de Croco®, en pharmacie, parapharmacie, chez Sephora et sur [www.garancia-beauty.com](http://www.garancia-beauty.com)**

## MIXA

## Le soin réparateur des zones fragilisées

Avec un nombre limité de composants pour limiter les risques d'allergie et un choix d'ingrédients sélectionnés pour leur tolérance optimale, Cica-Crème de Mixa est le nouveau soin ciblé réparateur pour les peaux des enfants et des adultes. Son actif phare, le Panthénol, favorise le renouvellement cellulaire et la réparation rapide de la fonction barrière. Apaisant, il permet de réduire rapidement les sensations d'inconfort. Très bon hydratant, il réduit la perte en eau, favorise la reconstruction d'un film hydrolipidique de qualité, tout en maintenant la douceur et l'élasticité de la peau.

**Mixa, Cica-Crème, 50ml, 5,15€**



## ST HUBERT

## Gourmandise et légèreté

Pour varier les plaisirs et allier goût, qualité et nutrition, St Hubert propose Les Petits Plaisirs Soja®, une nouvelle gamme de savoureux desserts au soja, avec une texture onctueuse et de délicieux ingrédients : de vrais morceaux de fruits généreux, du chocolat noir aux arômes intenses, des notes délicates de vanille... Dessert très apprécié de tous, la mousse au chocolat se décline aujourd'hui dans une version soja inédite ! Soucieux d'offrir le meilleur à ses consommateurs, St Hubert utilise dans ses recettes un soja 100% français, issu d'une filière contrôlée et garantie sans OGM, cultivé dans le Sud-ouest de la France.

**St Hubert, Les petits plaisirs Soja® Mousse Chocolat Noir, 4 pots x 50g, 1,99€**





# VOTRE BOUTIQUE Santé, minceur, bien-être !

**TOP**  
**Santé**

**Boutique**

Santé, minceur, bien-être

**1<sup>er</sup> CADEAU**

Pour toute commande



je reçois un **CADEAU**  
**SURPRISE !**



**2<sup>ème</sup> CADEAU\***

Une très belle bougie  
senteur vanille



**3<sup>ème</sup> CADEAU**

**0€**  
DE FRAIS  
D'ENVOI\*

\*Dès 49€ d'achat

**Nouveau**

**Essayez le gel « Cryo-réducteur »  
contre les graisses localisée !**

Voici un **traitement minceur révolutionnaire**, inspiré du principe de la **cryothérapie** : un abaissement rapide de la température d'une zone ciblée visant à réduire et « casser » les tissus adipeux. **Composé d'actifs naturels** aux propriétés lipolytiques - raffermissantes et drainantes - le gel 'A' Cryo Réducteur cible les zones du corps où les graisses ont tendance à se fixer : cuisses, ventre, fesses, bras. Appliquez le gel en fine couche 1 à 2 fois par jour en massage circulaire, pour **observer une diminution en centimètres** des zones localisées, et redonner de la tonicité à votre silhouette. Le gel combat également les mécanismes de formation d'œdèmes et de rétention des liquides. Il pénètre rapidement et ne laisse pas de pellicule grasse.

Principes actifs  
d'origine naturelle



**MAXI POT  
DE 250 ML !**

**Produit recommandé  
par les professionnels  
de santé !**



**Principes actifs naturels :** Camphre, Menthol, Huiles Essentielles de Marjolaine, Sauge, Romarin, Thym blanc, Glycolisat de Lierre, Prêle, Reine des prés, Marrons d'Inde, Algues.

Gel 'A' Cryo Réducteur 250 ml Réf. 402.107

Lot de 2 gels Réducteur (2 x 250 ml) Réf. 402.818

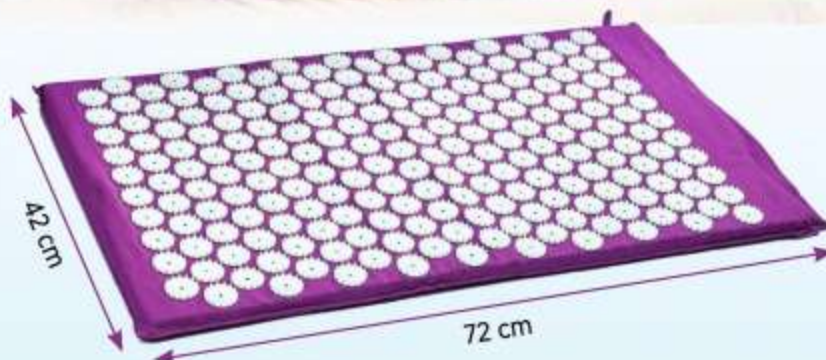
~~52€~~

**26€**

**41€<sup>60</sup>**

**-20%**

**Les bienfaits de l'acupuncture à domicile !**



Ce tapis est particulièrement **recommandé pour les dos douloureux** et stressés, mais il peut aussi s'utiliser sur d'autres parties du corps comme les **cuisses, les pieds, les épaules...** Les picots activent la **circulation sanguine** réchauffant ainsi les zones à relaxer. En l'utilisant plusieurs minutes par jour seulement, votre corps se relaxe pour un bien-être global !

Tapis avec revêtement 100% coton, amovible et lavable à la main. Intérieur en mousse.

**Tapis d'acupuncture Réf. 393.165 28€**

L'acupuncture, issue de la médecine traditionnelle chinoise, s'appuie sur la **stimulation de certains points de la peau** pour remédier aux perturbations de notre énergie vitale. Grâce à ce tapis d'acupuncture, pourvu de 210 « fleurs d'aiguilles » avec chacune 42 pointes en plastiques, **votre peau est stimulée par 8820 pointes**, vous procurant d'agréables picotements et vous apportant une sensation de bien-être immédiate.



**Commandez facilement  
sur la boutique en ligne**

**[www.maboutiquetopsante.com](http://www.maboutiquetopsante.com)**



### Nouveau

#### Retrouvez forme et vitalité toute l'année !

Comment garder la forme de façon naturelle ? enrayer les coups de froid sans médicament ? atténuer vos douleurs articulaires grâce à une alimentation adaptée ? Découvrez des **cures alimentaires, naturelles et faciles** à mener pour « reprogrammer » l'organisme en quelques jours et le rendre plus résistant aux maladies. Apprenez à utiliser le citron, la pomme, ou l'argile... pour renforcer vos points forts et atténuer, ou même vaincre, ces maux qui vous gâchent la vie. Avec plus de 60 recettes, pour cuisiner les aliments qui vous font du bien !

Dim. 15,8 x 21 cm. 211 pages.  
Prat Editions.

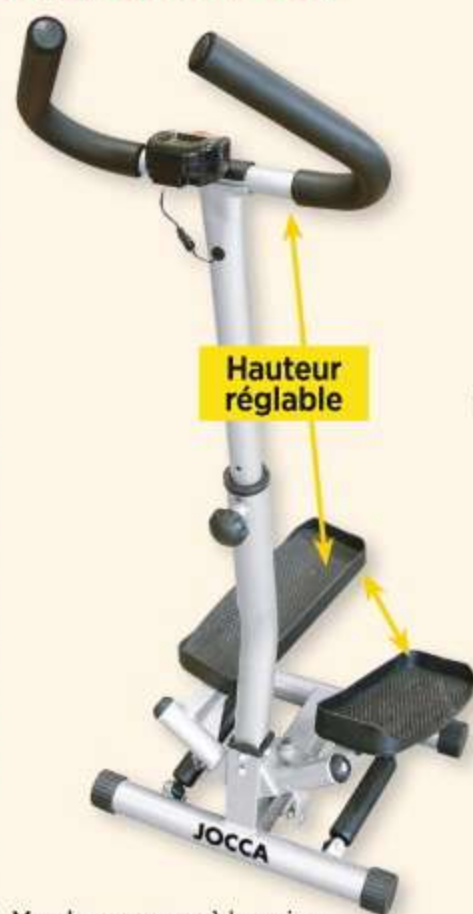


En bonne santé toute l'année

Réf. 399.527

17€

#### Faites votre gym à la maison !



Hauteur réglable

Idéal pour muscler les fesses et les jambes



Compteur intégré qui indique :

- Le temps écoulé
- Le nombre de pas
- La perte de calories

Muscler son corps à la maison, comme dans une vraie salle de gym, c'est possible ! Grâce à ce stepper et ses deux larges pédales antidérapantes, vous reproduisez chez vous l'action d'une marche régulière, idéale pour muscler l'ensemble du corps. Le compteur intégré indique le temps, le nombre de pas et les calories consommées.

Avec une hauteur de guidon réglable, le stepper se monte facilement, et prend peu de place.

Dim. 13 x 43 x 47 cm. 13 kg. Livré avec 1 notice explicative.

Stepper avec guidon Jocca Réf. 384.719

Colissimo OFFERT

99€



Principes actifs d'origine naturelle

### Nouveau

#### Affinez votre silhouette grâce à un geste simple !

Testez le nouveau patch minceur « Weight Loss Patch » simple et sans contrainte ! Il diffuse en continu dans votre organisme une alliance de **principes d'actifs naturels, reconnus pour leurs propriétés amincissantes**. En plus de contribuer à la diminution des graisses, le patch aide à réduire l'appétit, tout en maintenant l'énergie dont le corps a besoin.

#### Notre conseil

- Pour un meilleur résultat utiliser 2 patchs par jour soit une cure de 15 jours.
- Faire une cure de départ de 15 jours et une cure de confort de 30 jours.



Appliquez un patch le matin au réveil sur une zone fine de votre corps : omoplate, épaule, ou le côté du nombril, et gardez-le pendant 12 h. Ensuite, renouvelez ce geste pendant 30 jours, ou pendant 15 jours si vous appliquez 2 patchs pour plus d'efficacité.

**Principes actifs naturels :** Guarana, fucus vesiculosus, 5HTP, Linum Usitatissimum extract, garcinia cambogia fruit extract, zinc pyruvate.

Boîte de 30 patchs minceur « Weight Loss Patch » Réf. 401.752

Lot de 2 Boîtes, soit 60 patchs

Réf. 403.402

39€<sup>90</sup>

71€<sup>80</sup>

-10%

A usage externe. Non recommandé aux femmes enceintes - tenir hors de portée des enfants. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.maboutiquetopsante.com](http://www.maboutiquetopsante.com).



#### Testez le Konjac, le célèbre réducteur d'appétit naturel !

#### Points forts :

- ✓ Cure naturelle.
- ✓ Effet coupe-faim et réduction d'appétit grâce aux glucomannanes.
- ✓ Contribue à une faible absorption des graisses et sucres.
- ✓ Aide à la perte de poids.
- ✓ Agit sur la réduction du cholestérol.

Les qualités de « Coupe-faim » naturel du Konjac sont aujourd'hui reconnues mondialement, et largement recommandées par les diététiciens en complément de régimes hypocaloriques. En effet, les racines du Konjac contiennent du glucomannanes, des fibres alimentaires aux propriétés gélifiantes, qui, en créant un « effet tapissant » dans l'estomac, contribuent à un effet de satiété rapide, et diminuent l'absorption des graisses et sucres par l'organisme. Un essai publié en 2010 a démontré **une perte de poids moyenne de 5,79 kg après 14 semaines**. Le tour de taille, et les taux de cholestérol et de glucose sanguin ont également diminué.

**Posologie :** prendre 3 gélules 45 minutes avant les 2 principaux repas (soit 6 gélules par jour).

En lot de 2 boîtes de 60 gélules correspondant à une cure de 20 jours environ ou en lot de 4 boîtes de 60 gélules correspondant à une cure de 40 jours environ.

Lot de 2 boîtes de 60 gélules Réf. 401.513

Lot de 4 boîtes de 60 gélules Réf. 401.521

18€

36€ 34€

-5%

Pour tous renseignements complémentaires sur ce produit (formule, posologie, action...), veuillez-vous rendre sur [www.maboutiquetopsante.com](http://www.maboutiquetopsante.com).





# VOTRE BOUTIQUE Santé, minceur, bien-être !

**Nouveau**

## LA TROUSSE BEAUTÉ "AUTOMNE - HIVER" 11 produits de Soins et Beauté + 1 Trousse

**CES PRODUITS NE SONT PAS DES ÉCHANTILLONS**

**-77%**  
11 produits + 1 trousse  
**29€90**  
au lieu de ~~134€90~~  
Réf. 402.057

- 1 Biokarité** : Perfectissime, Soins experts anti-âge BIO action jour et nuit. Lisse rides et ridules et assure une meilleure fermeté à la peau. 50 ml. **Valeur 21€.**
- 2 Embryolisse** : Filaderme, soins nutritifs réparateurs d'origine naturelle. Gorge la peau des nutriments essentiels à son équilibre. Convient particulièrement aux peaux sèches. 75 ml. **Valeur 15€.**
- 3 Corine de Farme** : Mousse micellaire nettoyante, enrichie en extrait de fleur de Bleuet, aux vertus tonifiantes. 150 ml. **Valeur 3€90.**
- 4 Chi** : Chi Keratin Silk Infusion, complexe fortifiant à la kératine naturelle pour soigner et hydrater les cheveux secs et cassants. 15 ml. **Valeur 4€45.**
- 5 Dessange** : Houppette à la texture ultra-douce et respectant la volatilité naturelle, pour appliquer vos poudres libres. **Valeur 5€30.**
- 6 Forte Pharma** : Expert Collagène, formule associant du collagène, de la grenade et des vitamines A, C et E, pour aider la peau à garder son aspect lisse et ferme. 20 sticks. **Valeur 21€90.**

- 7 Jeewin** : Soins après-soleil riches en aloe vera Bio et huile essentielle de lavande, pour apaiser et régénérer profondément la peau déshydratée. 30 ml. **Valeur 6€50.**
- 8 Bionike** : Défense XSense, gel douche nettoyant pour le corps à base de tensioactifs délicats, sans SLES (laureth sulfate de sodium). 200 ml. **Valeur 7€95.**  
Vous recevrez aléatoirement la senteur tropical juice ou spicy vetiver.
- 9 Erbalab** : Complément alimentaire phytoscience micronutrition de grenade, le superfruit aux multiples vertus. Flacon pompe pour une utilisation nomade. 30 ml. **Valeur 14€90.**
- 10 Timotei** : Masque réparation miraculeuse à l'huile d'avocat Bio 100% naturelle, pour nourrir et réparer les cheveux. 250 ml. **Valeur 5€90.**
- 11 Laboratoires Lehning** : Byomag goji, complément alimentaire aux actifs naturels pour réduire la fatigue et mobiliser l'énergie. 120 comprimés. **Valeur 12€90.**
- 12 Trousse seule** : **Valeur 15€.**

**TOP**  
**Santé**  
Boutique

**Bon de commande à retourner : Ma Boutique Top Santé, CS 90125 - 27091 Evreux cedex 9.**  
Vous pouvez aussi appeler le 01 46 48 48 83 ou commander sur [www.maboutiquetopsante.com](http://www.maboutiquetopsante.com)

**EXCLUSIVITÉ INTERNET :**  
Livraison en point relais !

| Désignation                                                                                                  | Réf.    | Qté | Prix unit.                                  | Total |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----|---------------------------------------------|-------|
| Ex. EN BONNE SANTÉ TOUTE L'ANNÉE                                                                             | 399.527 | 1   | 17€                                         | 17€   |
|                                                                                                              |         |     |                                             |       |
|                                                                                                              |         |     |                                             |       |
|                                                                                                              |         |     |                                             |       |
|                                                                                                              |         |     |                                             |       |
|                                                                                                              |         |     |                                             |       |
|                                                                                                              |         |     |                                             |       |
|                                                                                                              |         |     |                                             |       |
|                                                                                                              |         |     |                                             |       |
|                                                                                                              |         |     |                                             |       |
| <input type="checkbox"/> Je commande, je reçois mon <b>CADEAU SURPRISE*</b>                                  |         |     |                                             |       |
| <input type="checkbox"/> Je commande pour 49€ d'achat, je reçois ma bougie senteur vanille* <b>EN CADEAU</b> |         |     |                                             |       |
| <b>PARTICIPATION AUX FRAIS DE PORT</b> (Je coche la case appropriée) :                                       |         |     |                                             |       |
| <input type="checkbox"/> Ma commande est inférieure à 49 €                                                   |         |     | + 6,90 €                                    |       |
| <b>Et pour 1€ de plus ! →</b> <input type="checkbox"/> Envoi en Colissimo**                                  |         |     | + 7,90 €                                    |       |
| <input type="checkbox"/> Ma commande atteint 49 €                                                            |         |     | <b>FRAIS DE PORT EN COLIECO OFFERTS</b>     |       |
| <input type="checkbox"/> Ma commande atteint 75 €                                                            |         |     | <b>FRAIS DE PORT EN COLISSIMO** OFFERTS</b> |       |
| <b>TOTAL DE MA COMMANDE</b>                                                                                  |         |     | <b>€</b>                                    |       |

### MES COORDONNÉES

Code avantage 382.309

☐ M. ☐ Mlle ☐ M. Nom  
 Prénom  
 Adresse (N° et voie)  
 Code postal Ville  
 Téléphone Date de naissance  
 E-mail

- ☐ Je souhaite recevoir les offres commerciales du Groupe Mondadori.  
☐ Je souhaite recevoir les offres commerciales de partenaires du Groupe Mondadori.

### JE RÈGLE MA COMMANDE

#### PAR CHÈQUE : à l'ordre de Top Santé

- ☐ En 1 fois la totalité de ma commande ☐ En 3 fois sans frais (à partir de 99€ d'achat)

#### PAR CARTE BANCAIRE :

- ☐ En 1 fois la totalité de ma commande ☐ En 3 fois sans frais (à partir de 99€ d'achat)  
**Important : la date de validité de ma carte doit être supérieure ou égale à 3 mois.**

N° de carte  
 3 derniers chiffres imprimés au dos de la carte bancaire  
 Date de validité Cryptogramme Signature

\*Offre valable en France Métropolitaine jusqu'au 10/01/2017 dans la limite des stocks disponibles.  
 \*\*Livraison par Colissimo sous 5 jours après enregistrement de votre commande. Selon l'article L121-21 du code de la consommation, vous disposez d'un délai de 14 jours pour nous retourner votre colis dans son emballage d'origine complet, sauf pour les enregistrements audio ou vidéo descellés. Les frais de retour sont à votre charge. Conformément à la loi du 06/01/1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification de vos coordonnées. Ces informations pourront être cédées à des tiers. Si vous ne le souhaitez pas merci de cocher la case ci-contre : ☐



Vous pouvez commander et suivre vos commandes par téléphone : 01.46.48.48.83 ou sur notre site Internet [www.maboutiquetopsante.com](http://www.maboutiquetopsante.com)



# LE JEU DU MOIS

## 122 CADEAUX À GAGNER !

5

### Séjours de 2 jours pour 4 à Europa-Park



Du 24 septembre au 6 novembre, Halloween s'installe dans le meilleur parc de loisirs du monde : Europa-Park ! Plus de 100 attractions et spectacles, dont 13 grands huit, sont à découvrir dans un décor exceptionnel, où fantômes et sorcières déambulent entre les 180 000 citrouilles du parc. En soirée, place aux sensations fortes avec les « Horror Nights » et leurs maisons de l'horreur. Pour se remettre de toutes ces émotions, Europa-Park propose un hébergement exceptionnel dans ses hôtels\*\*\*\* thématiques, avec espace « Bien-être & Fitness », pour un séjour inoubliable !

Rens. : [www.europapark.com](http://www.europapark.com)

Valeur unitaire : 660 €

code sms PARK

14

### Abonnements de 1 an au programme Fitnext



Fitnext, créé par Erwann Menthéour, vous propose un programme de coaching intelligent en ligne. Pour perdre du poids, être en forme ou vous tonifier, découvrez votre programme personnalisé pour atteindre vos objectifs. Des menus sains, simples à réaliser et gourmands. Des séances de sport et de relaxation disponibles en vidéo, adaptées à votre niveau et à réaliser chez vous ou en salle de sport. Un tableau de bord et des coachs en ligne disponibles pour suivre votre évolution. Le plus, Fitnext vous accompagne partout grâce à son application mobile. C'est parti !

Rens. : [www.fitnext.com](http://www.fitnext.com)

Valeur unitaire : 228 €

code sms FIT

40

### Bons d'achat showroomprive.com



Composez votre look de l'hiver avec showroomprive.com. Retrouvez les grandes marques jusqu'à -70% et toutes vos envies mode, beauté, accessoires et lifestyle pour passer l'hiver au top ! Il est urgent de se faire plaisir sur showroomprive.com...

Rens. : [www.showroomprive.com](http://www.showroomprive.com)

Valeur unitaire : 75 €

showroomprive.com

code sms SHOW

13

### Bons d'achat My Vitibox



Vous aimez le vin mais vous n'y connaissez pas grand-chose ? Alors tentez votre chance pour devenir un as du vin et gagnez des bons de 20 € pour un abonnement vin My Vitibox. Chaque mois chez vous, My Vitibox c'est deux bons vins sélectionnés par l'ancien sommelier du Crillon à Paris, un petit livret plein d'astuces et de conseils pour découvrir les vins, ainsi que des petits cadeaux autour du vin ! Plutôt sympa, non ? Nos clients nous évaluent 18,7/20 ! On y va ?

Rens. : [www.myvitibox.com](http://www.myvitibox.com)

Valeur unitaire : 20 €

MY VITIBOX

code sms BOX

50

### Caméras Go Pro



Tentez de gagner une Go Pro ! Rendez-vous dans votre rubrique KADORAMA sur votre ligne audiotel ou jouez vite par SMS pour tenter votre chance !\*

Valeur unitaire : 399,99 €

code sms PRO8

JOUER JUSQU'AU 14/11

Pour participer et tenter de gagner l'un des lots, appelez le

08 92 78 15 65 Service 0,50 €/min + prix appel

ou envoyez par SMS le code correspondant au lot souhaité au **72 888\***

0,65 euro/sms + prix d'un sms x 4 sms max



NOUVEAU

**G·U·M**® ActiVital®

**DENTS FORTES. GENCIVES PROTÉGÉES.  
DURABLEMENT.**

Action antiplaque  
innovante

respectant la flore buccale  
pour un usage quotidien

Antioxydants

**Q10**



Renforce  
les dents et  
les gencives

Camomille



Gingembre

Fluor 1 450 ppm (Dentifrice)

SANS PARABEN  
SANS SLS  
SANS ALCOOL



**G·U·M**®

**C'EST MA GAMME!**



WWW.GUMACTIVITAL.FR

Gum® est une marque du Groupe SUNSTAR,  
disponible exclusivement en pharmacies et parapharmacies



Laboratoires Dermatologiques

**Eucerin**

LA SCIENCE D'UNE PEAU PLUS BELLE

NOUVEAU

**Eucerin**

HYALURON-  
FILLER  
**CC**  
CREAM

Existe  
en 2 teintes

## HYALURON-FILLER CC CREAM, l'efficacité anti-rides maintenant dans un correcteur de teint

- ▶ **L'acide hyaluronique et la saponine** aident à combler les rides, même profondes
- ▶ **Les pigments de couleurs** se fondent à la peau pour un teint unifié et lumineux
- ▶ **Haute tolérance** dermatologiquement prouvée

Disponible en pharmacies et parapharmacies